



¿Cómo se relaciona la práctica deportiva con el rendimiento y el bienestar del alumnado?

PISA

PISA in Focus #86



¿Cómo se relaciona la práctica deportiva con el rendimiento y el bienestar del alumnado?

- En todos los países de la OCDE, el 52 % del alumnado afirmó realizar actividades físicas intensas (actividades que hacen sudar y exigen una respiración profunda y rápida) al menos tres días a la semana, y que los chicos participan en esas actividades un día más a la semana que las chicas, de media.
- La cantidad de actividad física intensa que realiza un estudiante está positivamente relacionada con su bienestar.
- Los estudiantes que realizan actividad física moderada por lo menos un día a la semana tienden a tener un mejor rendimiento en PISA que los que no realizan ninguna actividad física. Sin embargo, los estudiantes que realizan una actividad física intensa todos los días obtienen una puntuación inferior en ciencias que los que hacen ejercicio entre uno y seis días a la semana.

Los deportes desempeñan una función vital en la vida del alumnado. Practicar deportes con regularidad puede reducir los riesgos de obesidad, trastornos de ansiedad, baja autoestima y acoso escolar entre los adolescentes, y puede ayudarles a llevar una vida más activa y saludable cuando sean adultos. Pero las clases de educación física y las actividades deportivas extracurriculares compiten por el tiempo con muchas otras actividades importantes, incluyendo los deberes y el estudio. Los educadores y los padres pueden preguntarse si sus hijos pasan suficiente tiempo (o quizás demasiado) haciendo ejercicio físico, y hasta qué punto la participación en los deportes está asociada con el rendimiento académico y el bienestar del alumnado.

La mayoría del alumnado hace deporte regularmente.

En 2015, PISA recopiló datos sobre la participación de estudiantes de 15 años en actividades físicas intensas (actividad que hace que suden y respiren con dificultad durante al menos 20 minutos al día, como correr, jugar al tenis o al fútbol). Estos datos muestran que la mayoría de estudiantes hace deporte regularmente. De media, en todos los países de la OCDE, el 52 % del alumnado participa en actividades que hacen sudar y exigen una respiración profunda y rápida durante más de 20 minutos, tres o más días a la semana. Más del 60 % del alumnado de Dinamarca, Islandia, Noruega, Polonia, Suecia y Estados Unidos participa en este tipo de actividades al menos 3 veces a la semana. En cambio, en Brasil, Colombia, Costa Rica, Francia, Hong Kong (China), Corea, Macao (China), Singapur, Túnez, Turquía y los Emiratos Árabes Unidos, menos del 40 % del alumnado participa en dichas actividades.

En la mayoría de los países y regiones participantes en PISA, los chicos tienden a participar más en actividades físicas intensas que las chicas. Los chicos declararon haber realizado una actividad física intensa 4,4 días a la semana, de media, mientras que las chicas declararon una frecuencia de solo 3,5 días a la semana. Las diferencias de género son menores en los países de Europa del Norte y del Este, mientras que tienden a ser grandes en Japón, Corea y los países de América Latina.

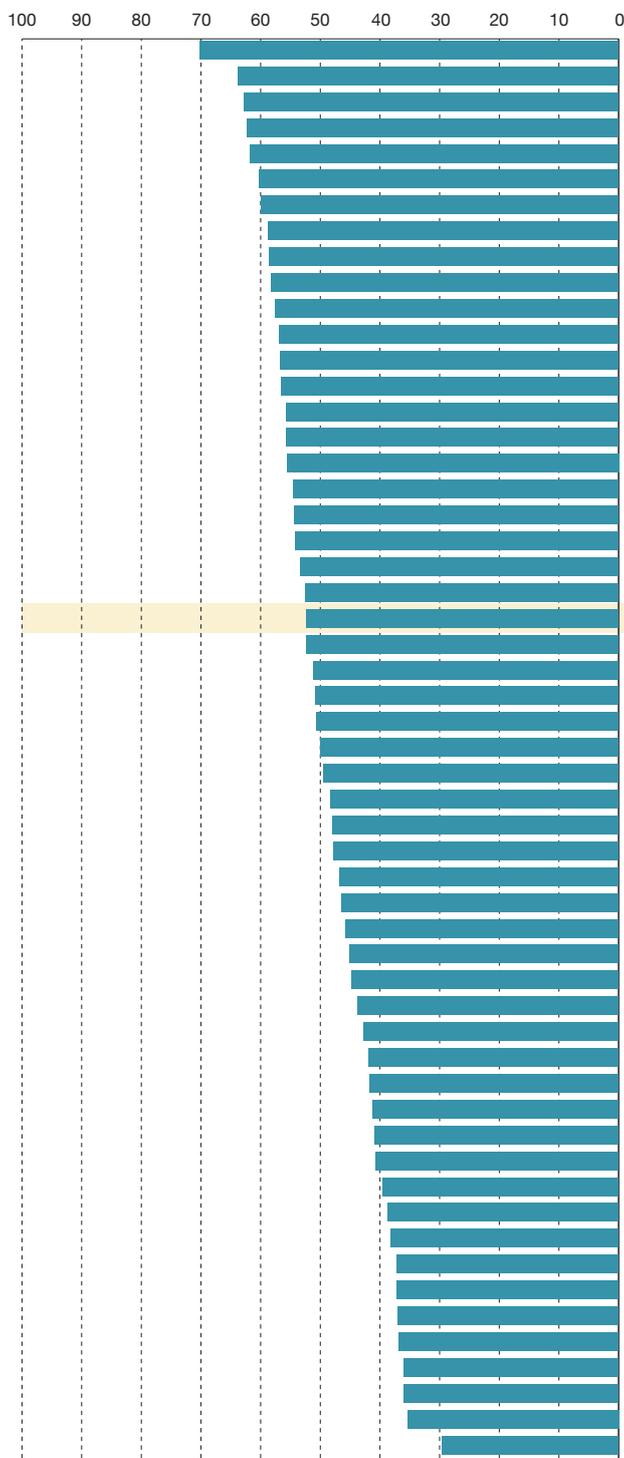
La actividad física habitual está relacionada con un mayor bienestar entre el alumnado

Hay una clara asociación positiva entre la actividad física y los resultados de bienestar del alumnado. Según PISA, los estudiantes que desarrollan una actividad física moderada (actividad que aumenta el ritmo cardíaco y hace sudar por lo menos 60 minutos al día, como caminar, subir escaleras, ir en bicicleta al centro) tienden a tener mejores resultados de bienestar psicosocial que aquellos que no realizan ninguna actividad física. Por ejemplo, los estudiantes que realizan actividad física moderada con más frecuencia durante una semana tienen más probabilidades de valorar el trabajo en equipo y la cooperación. Y en la mayoría de los países, los estudiantes que hacen ejercicio por lo menos tres días a la semana declararon una mayor satisfacción con la vida que los que no hacen ejercicio fuera del centro educativo. Los estudiantes que no realizan ninguna actividad física moderada calificaron su satisfacción con la vida con un 6,9 en una escala del 0 (la peor vida posible) al 10 (la mejor vida posible), mientras que los que hacen ejercicio una o dos veces por semana la calificaron con un 7,2; y los que hacen ejercicio intenso por lo menos 3 días por semana declararon un nivel de satisfacción con la vida de 7,5. Sin embargo, hay que interpretar esta relación con precaución porque los estudiantes que afirmaron no realizar ninguna actividad física pueden padecer discapacidades físicas que les impiden participar en este tipo de actividades.

El alumnado que no realiza ningún tipo de actividad física fuera del centro, ni intensa, como correr, ni moderada, como caminar o bailar, suele tener un rendimiento deficiente en varios resultados psicológicos y sociales, y es más propenso a adoptar comportamientos de riesgo. De media, en todos los países de la OCDE, los estudiantes que declararon haber realizado alguna actividad física moderada o intensa tienen una probabilidad un tres por ciento menor de sentir ansiedad por el trabajo escolar, un siete por ciento menor de sentirse como un extraño en el centro, un tres por ciento menor de faltar a clase y un dos por ciento menor de ser acosados con frecuencia que los estudiantes que no realizan ninguna actividad física fuera del centro.

Participación en actividad física intensa

■ Porcentaje de estudiantes que practican una actividad física intensa al menos 3 días a la semana



■ Chicas ◆ Chicos



*Las siglas P-S-J-C (China) hacen referencia a las cuatro provincias y municipios de China que participan de PISA: Pekín, Shanghai, Jiangsu y Cantón.

¹Lituania pasó a ser miembro de la OCDE el 5 de julio de 2018. La media de la OCDE no incluye a Lituania.

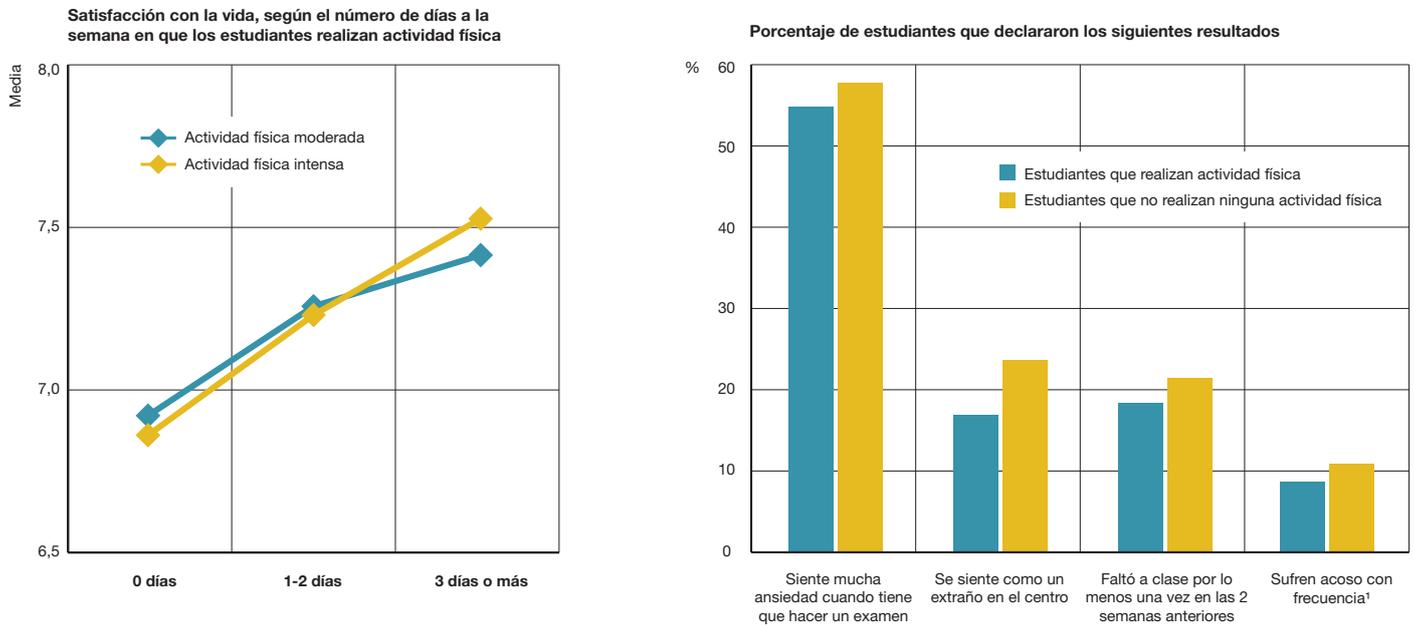
Los países y regiones se enumeran en orden descendente, según el porcentaje de estudiantes que realizan actividad física intensa al menos tres días a la semana.

Fuente: OCDE, Base de datos PISA 2015, Tablas III.11.9, III.11.13.



Resultados de la actividad física y el bienestar

Media de la OCDE



¹Un estudiante es acosado con frecuencia si está en el 10 % superior del índice de exposición al acoso entre todos los países/regiones.
 Observaciones: Todas las diferencias son estadísticamente significativas entre 3 días o más y 0 días de actividad física; y entre el alumnado que realiza actividad física y el que no la realiza.
 Fuente: OCDE, Base de datos PISA 2015, Tablas III.11.16, III.11.18.

Aun así, practicar más deporte no necesariamente da lugar a mejores resultados de aprendizaje

Algunas investigaciones sugieren que participar en actividades deportivas regulares puede mejorar la memoria, la constancia y la autorregulación de los adolescentes. De media, en todos los países de la OCDE, hacer ejercicio físico moderado durante al menos 60 minutos al día parece estar relacionado, si bien modestamente, con un mayor rendimiento académico. En la mayoría de los países y regiones participantes en PISA, el número de días que los estudiantes realizan actividad física moderada fuera del centro tiene una pequeña, pero positiva, relación con el rendimiento medio en ciencias. Asimismo, existe un vínculo pequeño, pero positivo, entre la actividad física moderada y la capacidad de los estudiantes para resolver problemas en colaboración.

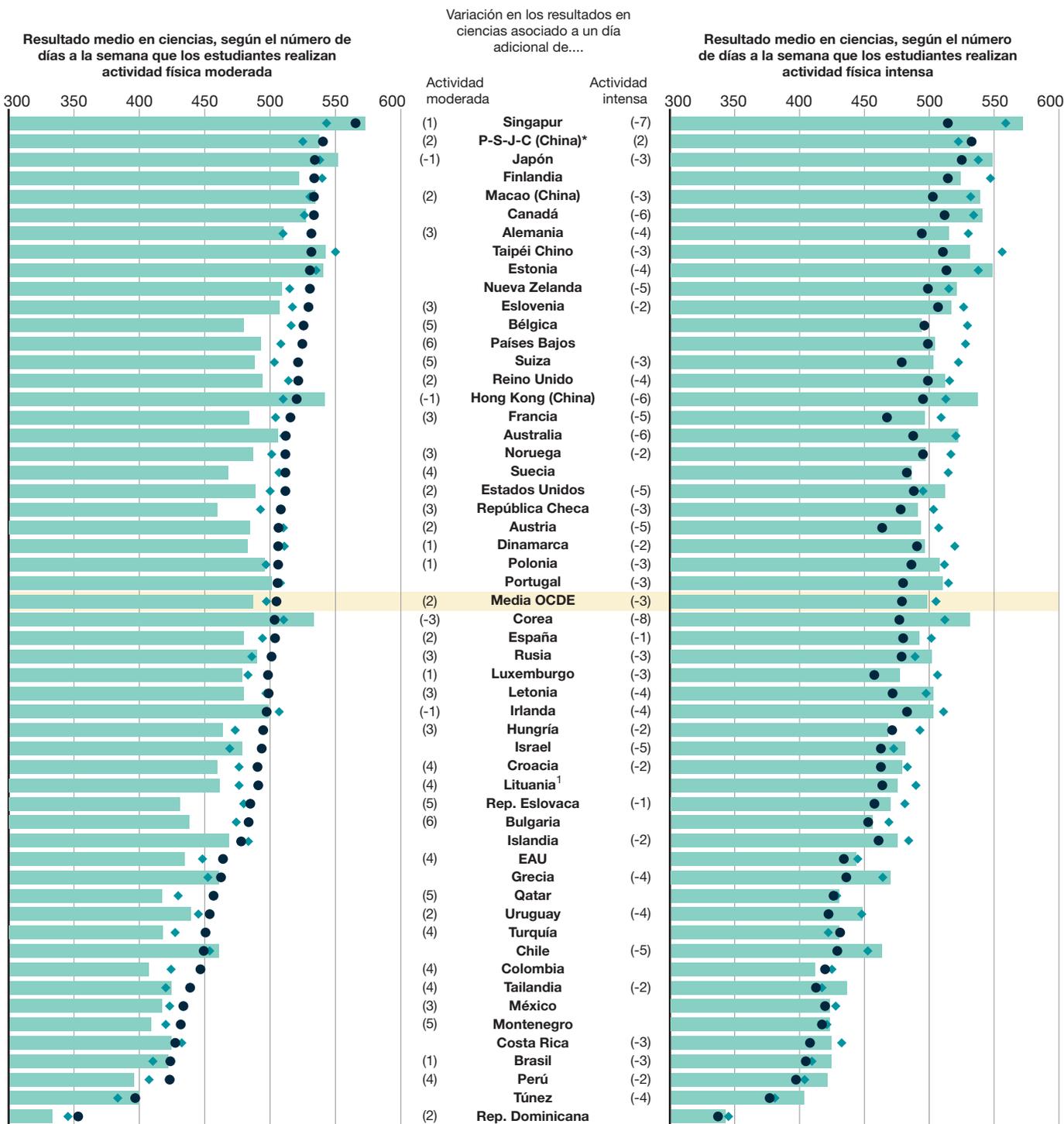
Pero se observa la relación opuesta con la actividad física intensa. Los estudiantes que realizan una actividad física intensa fuera del centro los siete días de la semana obtienen una puntuación más baja en ciencias que otros estudiantes. Un día adicional de actividad física intensa se vincula a una disminución de tres puntos en los resultados en ciencias, de media, en todos los países de la OCDE. Los estudiantes que realizan una actividad física intensa todos los días obtienen 25 puntos menos en ciencias que los que realizan dicha actividad 4 días a la semana. En algunos de los países/regiones con mejor rendimiento en la evaluación en ciencias de PISA, como Hong Kong (China), Corea y Singapur, la asociación negativa entre un día adicional de actividad física intensa y el rendimiento en ciencias es mayor que la observada en otros países.

Estos patrones no implican necesariamente una relación causa-efecto entre la actividad física y el rendimiento académico del alumnado. Por ejemplo, el alumnado de centros altamente competitivos puede limitar las horas que dedica a realizar actividad física, teniendo en cuenta el tiempo que debe pasar haciendo deberes y preparándose para las clases. Tal vez, los estudiantes que participan en muchas actividades deportivas pertenecen a un grupo de estudiantes que priorizan más el éxito en los deportes que en los estudios.

Conclusiones

La participación en los deportes no está necesariamente relacionada con calificaciones más altas en asignaturas académicas, pero está estrechamente relacionada con el bienestar de los adolescentes y de los adultos en que un día se convertirán. Por lo tanto, los educadores y los centros pueden reforzar el bienestar de los estudiantes con una educación física de alta calidad y ayudarlos a mantenerse físicamente activos, dentro y fuera del centro.

Actividad física y rendimiento en ciencias



*Las siglas P-S-J-C (China) hacen referencia a las cuatro provincias y municipios de China que participan de PISA: Pekín, Shanghai, Jiangsu y Cantón.

¹Lituania pasó a ser miembro de la OCDE el 5 de julio de 2018. La media de la OCDE no incluye a Lituania.

Observaciones: Los cambios estadísticamente significativos en los resultados en ciencias asociados a un día adicional de actividad física moderada e intensa, después de tener en cuenta la situación socioeconómica y el género del alumnado, se encuentran junto al nombre del país/región.

Los países y las regiones se clasifican en orden descendente en función de la práctica de actividad física moderada al menos siete días a la semana.

Fuente: Fuente: OCDE, Base de datos PISA 2015, Tablas III.11.11a, III.11.12a y III.11.15.

Para más información:

Contacte con: Judit Pál (judit.pal@oecd.org)

Consulte: Mo, J. (2018), “¿Qué tipo de actividades son comunes entre los adolescentes que trabajan bien en colaboración con otros?”, *PISA in Focus*, Nº. 84, OCDE Publishing, París, <https://doi.org/10.1787/7cb73373-en>.

OCDE (2017), *Resultados PISA 2015 (Vol. III): Bienestar de los estudiantes*, PISA, OECD Publishing, París, <https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>.

El próximo mes: ¿Han adquirido los jóvenes de quince años una mayor conciencia ecológica con el paso de los años?

Este documento se publica bajo la responsabilidad del secretario general de la OCDE. Las opiniones expresadas y los argumentos utilizados en el mismo no reflejan necesariamente las opiniones oficiales de los países miembros de la OCDE.

Este documento así como cualquier dato y mapa incluido en el mismo no conllevan perjuicio alguno respecto al estatus o soberanía de ningún territorio, a la delimitación de las fronteras y límites internacionales, ni al nombre de ningún territorio, ciudad o zona.

Los datos estadísticos de Israel son suministrados por y bajo la responsabilidad de las autoridades competentes de Israel. El uso de estos datos por la OCDE se realiza sin perjuicio del estatuto de los Altos del Golán, Jerusalén Este y los asentamientos israelíes en Cisjordania bajo los términos del derecho internacional

Este trabajo está disponible bajo la *licencia de Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO* (CC BY-NC-SA 3.0 IGO). Para obtener información detallada sobre las características y condiciones de la licencia, así como el posible uso comercial de este trabajo o el uso de datos de PISA, consulte las *Condiciones generales* en www.oecd.org.

Esta traducción no ha sido realizada por la OCDE y por lo tanto no se considera una traducción oficial de la OCDE. La calidad de la traducción y su coherencia con el texto original de la obra son responsabilidad exclusiva del autor o autores de la traducción. En caso de discrepancia entre la obra original y la traducción, solo se considerará válido el texto de la obra original.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE EDUCACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE EVALUACIÓN
Y COOPERACIÓN TERRITORIAL



Instituto Nacional de Evaluación Educativa

Ministerio de Educación y Formación Profesional
Paseo del Prado, 28 • 28014 Madrid • España
INEE en Blog: <http://blog.intef.es/inee/> | INEE en Twitter: @educalNEE
NIPO línea: 847-20-023-8 NIPO IBD: 847-20-022-2

