

Physical-sports Activities in “Lo Carrilet” Residential Centre for Educational Action

MÍRIAM SEGURA MEIXÓ^{1*}

¹ Rovira i Virgili University (Spain)

* Correspondence: Míriam Segura Meix
(miriam.segur@urv.cat)

Abstract

This research analyses physical and sports activity among children and adolescents living in an RCEA (residential centre for educational action) with the objective of presenting the benefits and improvements this activity brings them. The research provides evidence that physical activity leads to improvements in their quality of life, yet at the same time it detects the weaker points in the sports process, including the choice of activity, the methodology, excessive competitiveness, and the failure to track the children's or adolescents' development. The purpose of this study is to answer the following questions: How are physical education and sports experienced in a foster care centre? What role do they play? How do the children and adolescents view them? Can physical education help improve the behaviour of the children and adolescents living in these centres? Can physical education help in their socialisation? The children and adolescents from the centre ($n=23$), the guardians ($n=8$) and the coaches and instructors of the extracurricular sports activity in which the children and adolescents take part ($n=15$) participated in this study. The data were collected via questionnaires and face-to-face interviews. The results of the study are shared with the RCEA in order to launch new avenues of action and create a protocol for choosing sports activities bearing in mind the characteristics of the child, the activity, the coach and the place where it is played.

Keywords: physical-sports activities, RCEA, free time, children, guardians, coaches

Actividades fíicodeportivas en el CRAE “Lo Carrilet”

MÍRIAM SEGURA MEIXÓ^{1*}

¹ Universidad Rovira i Virgili (España)

* Correspondencia: Míriam Segura Meix
(miriam.segur@urv.cat)

Resumen

En esta investigación se analiza la práctica física y deportiva de los niños y adolescentes que viven en un CRAE (centro residencial de acción educativa) con el objetivo de presentar los beneficios y mejoras que esta genera a los chicos y chicas. A lo largo de la investigación se obtienen evidencias que demuestran que la práctica física ofrece una mejora en su calidad de vida, pero, al mismo tiempo, se detectan los puntos más débiles del proceso deportivo: la elección de la actividad, la metodología utilizada, el exceso de competitividad, la ausencia de seguimiento de la evolución del niño o adolescente, etc. La finalidad del estudio es responder a las cuestiones siguientes: ¿cómo se vive la educación física y el deporte en un centro de acogida? ¿Qué papel juega? ¿Cómo la ven los niños y adolescentes? ¿Puede la educación física ayudar a mejorar la conducta de los niños y adolescentes que viven en estos centros? ¿Puede la educación física ayudar a su socialización? En el estudio participan los niños y adolescentes del centro ($n=23$), los tutores ($n=8$) y los entrenadores y monitores ($n=15$) de las actividades deportivas extraescolares en las que toman parte. Los datos se recogen mediante cuestionarios y entrevistas cara a cara. Los resultados de la investigación son compartidos con el CRAE para iniciar nuevas líneas de actuación y crear un protocolo para seleccionar la actividad deportiva teniendo en cuenta las características del niño, de la actividad, del entrenador y del entorno donde se practica.

Palabras clave: actividades fíicodeportivas, CRAE, tiempo libre, niños, tutores, entrenadores

As stated in the regulations of the Internal Regulations of the “Lo Carrilet” RCEA (2010): This is a vertical centre that houses children and adolescents aged 3 to 18 who are vulnerable and whose guardian is the DGAIA. The purpose of the centre is to offer them a home where they can live and develop their personal plans. The centre is located in Tortosa (El Baix Ebre) and serves the need for residential places in the province of Tarragona, and especially in Terres de l'Ebre.

El CRAE “Lo Carrilet” es un centro vertical que acoge niños y adolescentes de 3 a 18 años en situación de desamparo y tutelados por la DGAIA. El objetivo del mismo es ofrecerles un hogar en el cual puedan vivir y desarrollar su proyecto personal. El centro está situado en Tortosa (El Baix Ebre) y da respuesta a la necesidad de plazas residenciales de la provincia de Tarragona y especialmente a Les Terres de l'Ebre. (Reglamento de régimen interno del CRAE “Lo Carrilet”, 2010).

Introduction

Many children and adolescents, whether they live in an RCEA (residential centre for educational action) or in a nuclear family, participate in and enjoy a range of activities in their free time (languages, music, art, sports, cooking, outings, etc.). This is what is known as non-formal education.¹

In Catalonia, there are almost 100 RCEAs² with more than 1,800 places that care for children and adolescents who need their services (Quiroga, 2009).

The RCEA is an institution that receives and accepts the social mission of temporarily replacing the family as the fundamental educational institution in its basic functions, targeted at a child and/or adolescent who, due to a variety of circumstances, is abandoned, mistreated, neglected or is at a serious risk of being abandoned, mistreated or neglected (Torralba, 2006, p. 16).

The practice of extracurricular sports is an educational tool that allows us to instil values and attitudes in young adults and children. Fair play and camaraderie, the feeling of group belonging, effort and respect are values that are ever-present in sports. RCEAs are aware of the potential of physical activity, and it plays a prominent role in these centres' everyday activities (Costa, 2009; Fundación Plataforma Educativa, 2008 & 2010; "Lo Carrilet" RCEA, 2012).

Numerous studies related to the physiological, psychological, emotional and social spheres have been published which prove the importance of physical activity among certain groups, as well as the improvements or changes it brings about in its practitioners' lifestyles (Balibrea, Santos, & Lerma, 2002; Cagigal, 1979; Domínguez, 1998; Gómez, 2009a, 2009b; Lawton & Reema, 2010; Márquez, 1995; Moncusí & Llopis, 2008; Serra-Grima, 1997, 2000; among others).

Sports are a good tool for social integration, but in themselves they are incapable of effecting changes. The studies by Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak and Hawkins (2004), Jiménez and Durán (2005), Moncusí

Introducción

Muchos niños y adolescentes, tanto si viven en un CRAE (centro residencial de acción educativa), como si lo hacen en su núcleo familiar, participan y disfrutan, en su tiempo de ocio, de actividades diversas (idiomas, música, artes, deportes, cocina, salidas...); es lo que conocemos por educación no formal.¹

En Cataluña hay casi un centenar de CRAE,² con más de 1800 plazas para atender los niños y adolescentes que lo necesitan (Quiroga, 2009).

El CRAE es aquella institución que recibe y acepta un encargo social para efectuar de forma temporal la suplencia de la familia como institución educativa fundamental, en sus funciones básicas dirigidas a un niño y/o adolescente que, por circunstancias diversas, se encuentra en situación de abandono, maltrato, desatención o en riesgo grave de estarlo (Torralba, 2006, p. 16).

La práctica deportiva extraescolar es una herramienta educativa que nos permite formar a los jóvenes y niños en valores y actitudes. El juego limpio, el compañerismo, el sentimiento de pertenencia a un grupo, el esfuerzo y el respeto son valores que están constantemente presentes. Desde el CRAE, son conscientes de la potencialidad de la actividad física y esta juega un papel protagonista en la vida cotidiana del centro (Costa, 2009; Fundación Plataforma Educativa, 2008, 2010; CRAE "Lo Carrilet", 2012).

Se han publicado numerosos estudios relacionados con los ámbitos fisiológico, psicológico, emocional y social que demuestran la importancia de la actividad física en determinados colectivos y las mejoras o cambios que esta suscita en el estilo de vida de los practicantes (Balibrea, Santos, & Lerma, 2002; Cagigal, 1979; Domínguez, 1998; Gómez, 2009a, 2009b; Lawton & Reema, 2010; Márquez, 1995; Moncusí & Llopis, 2008; Serra-Grima, 1997, 2000; entre otros).

El deporte es una buena herramienta para la integración social, pero no es capaz por sí mismo de generar cambios. Destacan los estudios de Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak y Hawkins (2004), Jiménez y Durán (2005), Moncusí

¹ "Non-formal education refers to the set of institutions, means and spheres which are not school but whose purpose is to achieve educational objectives" (Trilla, 1996).

² As stated in Law 37/1991 dated 30 December 1991, the RCEA is "a specific resource created to protect vulnerable children who are at a social risk, that is, children who are missing the basic elements for the comprehensive development of their personality."

¹ "La educación no formal se refiere al conjunto de instituciones, medios y ámbitos que, a pesar de no ser escolares, tienen como finalidad alcanzar objetivos educativos" (Trilla, 1996).

² El CRAE es "aquel recurso específico creado para proteger la infancia desamparada que está en situación de riesgo social, es decir, a quien le faltan los elementos básicos para el desarrollo integral de su personalidad" (Ley 37/1991, de 30 de diciembre).

and Llopis (2008) and Wright and Kallusky (2009) are particularly noteworthy. We believe that the methodology, the human and material resources provided, the nature of the activity and the sports philosophy are the factors that help turn sports into an educational instrument. The positive factors include the way sports exert an attraction in children and adolescents and the fact that doing sports requires conditions such as the incorporation of internal rules, conflict resolution, peer-to-peer communication and the establishment of social and emotional bonds.

Design of the Research

This study is part of descriptive qualitative research; specifically, it is a case study of a group or social institution (“Lo Carrilet” RCEA) with the following objectives:

- To ascertain how physical education and sports are dealt with at the “Lo Carrilet” RCEA in the town of Tortosa (El Baix Ebre).
- To analyse the opinions and the activities proposed by the educators at the RCEA with regard to physical activity in general and with children and adolescents under their guardianship in particular.
- To analyse the reasons that children and adolescents have to play sports or not and the benefits they get from playing sports.
- To ascertain the attitude, behaviour and social relations of the children and adolescents at the RCEA who engage in physical activity.
- To identify the role of the instructor or coach and their vision of physical education and sports with regard to the children and adolescents at the RCEA.

Sample and Tools

The sample is made up of 23 children and adolescents, 8 guardians and 15 instructors and coaches. We worked with the population of this RCEA because it has children and adolescents of both sexes between the ages of 3 and 18 who have been at the centre for more than 6 months.

With regard to the evaluation tools, questionnaires with both open-ended and closed-ended questions were used.³ This study seeks to show the reality

³ There are different models of instruments depending on the stakeholder to whom they are targeted: RCEA guardian, child or adolescent, and instructor or coach.

and Llopis (2008) and Wright and Kallusky (2009). Consideramos que la metodología utilizada, los recursos humanos y materiales aportados, el carácter de la actividad y la filosofía deportiva serán los elementos que ayudarán a convertir el deporte en un instrumento educativo. Como factores positivos destacamos la atracción que genera el deporte en los niños y adolescentes, cuya práctica requerirá, entre otros condicionantes, la incorporación de normas internas, la resolución de conflictos, la comunicación entre iguales y el establecimiento de vínculos sociales y emocionales.

Diseño de la investigación

El estudio forma parte de una investigación cualitativa descriptiva, siendo concretamente un estudio de caso de un grupo o institución social (CRAE “Lo Carrilet”) y se plantea los objetivos siguientes:

- Conocer el tratamiento de la educación física y el deporte en el CRAE “Lo Carrilet” de Tortosa (El Baix Ebre).
- Analizar las opiniones y las propuestas de los educadores del CRAE con respecto a la práctica física en general y con los niños y adolescentes tutorizados en particular.
- Analizar el motivo de los niños y adolescentes para realizar o no deporte y los beneficios que obtienen con su práctica.
- Conocer la actitud, la conducta y las relaciones sociales de los niños y adolescentes del CRAE que realizan actividad física.
- Identificar el rol del monitor o entrenador y su visión de la educación física y el deporte con respecto a los niños y adolescentes del CRAE.

Muestra e instrumentos

La muestra está formada por 23 niños y adolescentes, 8 tutores y 15 monitores y entrenadores. Se trabaja con la población de este CRAE porque hay niños y adolescentes de ambos sexos, de edades comprendidas entre los 3 y los 18 años y con un periodo de estancia en el centro superior a los 6 meses.

Con respecto a los instrumentos de evaluación empleados, se utilizan unos cuestionarios de preguntas cerradas y abiertas.³ Es una investigación que pretende mostrar la

³ Hay diferentes modelos de instrumento según el agente a quien van dirigidos: tutor del CRAE, niño o adolescente y monitor o entrenador.

of a local RCEA during a given period of time. This qualitative facet allows us to learn at first-hand about the vision of the different stakeholders involved in the process and to further explore specific aspects.

Procedure

The steps taken to process the data obtained from the questionnaires administered to the guardians of the RCEA and the coaches and instructors were as follows: *a)* codification of the responses, creation of a matrix and extraction of the data from the surveys; *b)* entry of all the data obtained into spreadsheets; *c)* use of the statistics software SPSS (Statistical Product and Service Solutions) version 14.0 for Windows to tally the responses and make the statistical calculations; and *d)* development of graphs on variables and triangulation of the data obtained from the different instruments.

Results. Analysis of the Sample

Once the information was gathered from the different instruments, we analysed it in detail in order to meet the research objectives. Thus, 65.2% of the population of the RCEA was boys and 34.8% was girls between the ages of 4 and 17. The mean age was 11.9. There are eight guardians whose jobs consist in keeping track of the children in school and outside of school, handling issues within the centre, and supervising and coordinating the relationship and/or visits with the family and medical matters. The instructors and coaches ($n=15$) from the sports organisations in Tortosa and nearby towns were also analysed. There are twice as many male coaches as female ones, and they have between 4 and 28 years of experience.

Regarding doing sports at school, we found that 65.2% of the individuals engage in sports outside of school time, compared to 34.8% that do not. Of the girls at the centre, 75% play sports, while 60% of the boys do. Among those who do not play sports, 25% are convinced that they do not want to, it is their own decision; 50% do not because they arrived at the RCEA when the school year was already underway; and the remaining 25% are having problems finding an activity that meets their interests, either because of their age or because of the specific care they require.

realidad de un CRAE del territorio en un periodo determinado. Esta vertiente cualitativa nos permite conocer de primera mano la visión de los diferentes agentes implicados en el proceso y profundizar en aspectos concretos.

Procedimiento

Para el tratamiento de los datos obtenidos mediante los cuestionarios efectuados a los tutores del CRAE y a los entrenadores y monitores hemos seguido estos pasos: *a)* codificación de las respuestas, creación de una matriz y vaciado de las encuestas; *b)* introducción de todos los datos obtenidos en hojas de cálculo; *c)* utilización de un *software* estadístico SPSS (Statistical Product and Service Solutions) versión 14.0 para Windows para hacer el recuento de las respuestas y los cálculos estadísticos, y *d)* elaboración de gráficos de variables y triangulación de los datos obtenidos mediante los diferentes instrumentos.

Resultados. Análisis de la muestra

Una vez recogida la información mediante los diferentes instrumentos, pasamos a analizarla con detalle con el fin de dar respuesta a los objetivos de la investigación.

El 65.2% de la población del CRAE son chicos y el 34.8% son chicas, de edades comprendidas entre los 4 y los 17 años. La media de edad se sitúa en los 11.9 años. Hay ocho tutores cuya tarea consiste en efectuar el seguimiento del niño a nivel escolar y extraescolar, gestionar las cuestiones de dentro del centro, supervisar y coordinar la relación y/o las visitas con la familia y los aspectos médicos. Los monitores y entrenadores ($n = 15$) de las entidades deportivas de Tortosa y pueblos de los alrededores también han sido motivo de análisis. Hay el doble de entrenadores de sexo masculino que femenino con una experiencia entre los 4 y los 28 años.

Con respecto a la práctica deportiva en el centro, obtenemos que el 65.2% de los individuos hace deporte fuera del horario escolar, ante el 34.8% que no lo hace. De las chicas que hay en el centro, el 75% hace deporte; de los chicos, el 60%. Entre los que no practican deporte, el 25% tiene muy claro que no desea practicarlo, es una decisión propia; el 50% no lo hace porque ha llegado al CRAE cuando el curso escolar ya estaba muy avanzado y el 25% restante tiene problemas para encontrar una actividad que se adapte a sus características, ya sea debido a la edad o a la atención específica que requiere.

Whether or not they play sports is not always the users' own decision. The results show that 80% of those who do play sports decided to themselves, while the remaining 20% did not but the guardians thought they should. Only in 60% of the cases did they choose the sport that they wanted to play this season: 46.7% of the subjects play football and the remaining 53.3% are scattered among a variety of sports. From this latter group, there are three activities with the same level of participation (13.3%): swimming, rhythmic gymnastics and dance. Martial arts and rowing show lower participation percentages. If we classify the sports into individual or group, 53.3% of the children and adolescents play individual sports and 46.7% play group sports. Football is the only team sport, and only boys play it. In contrast, in the individual sports, 25% are boys and 75% are girls. Therefore, we should strive to offer a group sport for girls, too, as well as encourage other team sports besides just football.

We believed that the number of people who participate in the activity was another factor worth bearing in mind. Between 11 and 20 boys per session represent 75% of the participants, and 13% of them engage in activities with more than 20 participants. Although it is true that some coaches, especially in football, have an assistant coach, we believe that it might be worthwhile to pose the idea in future studies with a larger sample to analyse whether this may somehow affect the students' behaviour, learning and social relations.

Regarding the frequency with which the subjects engage in sports, 40% participate two days a week and 46.7% participate three times (two days of training and one of competition). Sixty percent of the children and adolescents compete regularly.

Analysis of Physical Activity, Behaviour and Social Relations According to the Guardians

The guardians were asked whether the children's behaviour, social relations, physical and mental health and impulse control at the centre had improved, thanks in part to physical activity (*Figure 1*).

Of these guardians, 53.3% believe that the subjects' behaviour at the centre has improved little, 40% believe that it has improved somewhat, and the remaining 6.7% believe that it has improved a lot. Likewise, 46.7% of the guardians believe that the children's and adolescents' physical health has improved somewhat. When we asked about their mental health, almost

Que realicen deporte o actividad física no siempre significa que los usuarios lo hayan decidido así. Los resultados demuestran que el 80% de los que hacen lo decidieron y el 20% restante no, pero los tutores lo creyeron necesario; solo en un 60% de los casos han elegido el deporte que querían realizar esta temporada. El 46.7% de los sujetos practica el fútbol. El 53.3% restante está bastante más repartido. De este grupo hay tres actividades con el mismo nivel de participación (13.3%): la natación, la gimnasia rítmica y la danza. En porcentajes más pequeños aparecen las artes marciales y el remo. Si clasificamos los deportes en individuales o colectivos, tenemos el 53.3% de los niños y adolescentes que practica deportes individuales y el 46.7% que practica colectivos. El fútbol es el único deporte de equipo y solo lo practican chicos. En cambio, en los deportes individuales, un 25% son chicos y un 75% chicas. Debemos ofrecer deportes colectivos también a las chicas, así como potenciar otros de equipo aparte del fútbol.

El número de personas que participan en la actividad nos ha parecido otro factor a tener en cuenta. Entre los 11 y 20 chicos por sesión hay representados el 75% de los casos y un 13% lo hacen en actividades con más de 20 participantes. Si bien es cierto que algunos entrenadores, especialmente los de fútbol, cuentan con un segundo entrenador, consideramos que sería bueno plantearse la idea de analizar en investigaciones futuras y con una muestra más amplia, si este hecho puede afectar de alguna manera la conducta, aprendizaje y relaciones sociales de los alumnos.

Con respecto a la frecuencia de práctica obtenemos un 40% que participa dos días por semana y un 46,7% que lo hace tres (dos días entrenamiento y uno de competición). El 60% de los niños y adolescentes compiten habitualmente.

Análisis de la actividad física, la conducta y las relaciones sociales según los tutores

Se pregunta a los tutores si los chicos han mejorado el comportamiento, las relaciones sociales, la salud física y mental y el control de impulsos en el centro, gracias, entre otros, a la práctica física. (*Figura 1*)

El 53.3% opina que los sujetos han mejorado poco su comportamiento en el centro, el 40% que lo han hecho bastante y el 6.7% restante, mucho. En cuanto a las relaciones sociales el 66.7% lo han hecho bastante y el 13.3% mucho. El 46.7% de los tutores considera que han mejorado bastante su salud física. Cuando preguntamos por la salud mental, hay casi siete de cada diez

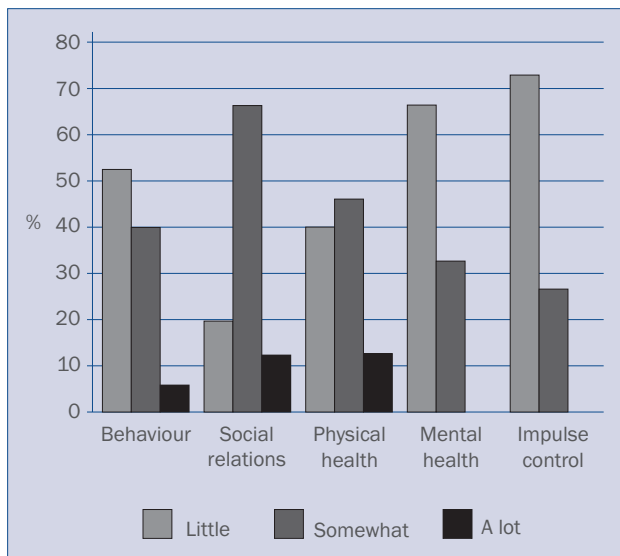


Figure 1. Has physical activity helped the child to improve different aspects?

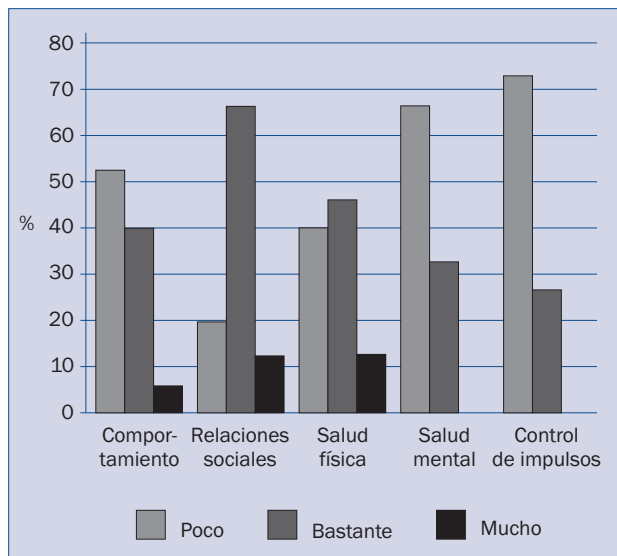


Figura 1. ¿La práctica física ha ayudado al chico/a a mejorar en diferentes aspectos?

seven out of ten children have not shown significant improvements. Finally, when analysing impulse control, we found that 73.3% had improved little.

We also analysed these variables by relating them to the sport or activity in which the children and adolescents engage. (Table 1)

Rhythmic gymnastics and rowing are considered the sports that improve behaviour the most. These are two

niños que no han obtenido mejoras significativas en esta vertiente. Finalmente, y analizando el control de impulsos, observamos que el 73.3% ha mejorado poco.

Se ha realizado también el análisis de estas variables relacionándolas con el deporte o actividad practicada. (Tabla 1)

La rítmica y el remo son considerados los deportes más apropiados para mejorar el comportamiento. Se trata de

	Football	Swimming	Rowing	Rhythmic gymnastics	Dance	Martial arts
Behaviour						
Little	71.4	50	0	0	50	100
Somewhat	28.6	50	100	50	50	0
A lot	0	0	0	50	0	0
Social relations						
Little	14.3	0	0	0	50	100
Somewhat	57.1	100	100	100	50	0
A lot	28.6	0	0	0	0	0
Physical health						
Little	28.6	0	0	50	100	100
Somewhat	71.4	100	0	0	0	0
A lot	0	0	100	50	0	0
Mental health						
Little	85.7	50	100	0	50	100
Somewhat	14.3	50	0	100	50	0
A lot	0	0	0	0	0	0
Impulse control						
Little	85.7	100	0	50	50	100
Somewhat	14.3	0	100	50	50	0
A lot	0	0	0	0	0	0

Table 1. Relationship between the sport played and different aspects according to the guardians at the centre

	Fútbol	Natación	Remo	Rítmica	Danza	Artes marciales
Comportamiento						
Poco	71.4	50	0	0	50	100
Bastante	28.6	50	100	50	50	0
Mucho	0	0	0	50	0	0
Relaciones sociales						
Poco	14.3	0	0	0	50	100
Bastante	57.1	100	100	100	50	0
Mucho	28.6	0	0	0	0	0
Salud física						
Poco	28.6	0	0	50	100	100
Bastante	71.4	100	0	0	0	0
Mucho	0	0	100	50	0	0
Salud mental						
Poco	85.7	50	100	0	50	100
Bastante	14.3	50	0	100	50	0
Mucho	0	0	0	0	0	0
Control de impulsos						
Poco	85.7	100	0	50	50	100
Bastante	14.3	0	100	50	50	0
Mucho	0	0	0	0	0	0

Tabla 1. Relación entre el deporte practicado y diversos aspectos de la conducta

highly technical individual activities which require a great deal of precision in movements and handling objects. Of all of the sports mentioned, football is considered the one in which social relations improve the most (85.7% between somewhat and a lot), followed equally by swimming, rowing and rhythmic gymnastics. Dance was at the tail end, since 50% of the children improved their friendships little with this activity. In terms of improvements in physical health, rhythmic gymnastics shows quite varied results: 50% said the participants had improved little and 50% said a lot. The ratings of swimming are positive, as all items were answered somewhat. Football came to the fore in this dimension, as more than 70% of the respondents believe that the children have improved somewhat. Finally, 100% of the respondents say the children have improved a lot with rowing. In this case, we can see that the sports that expend the most energy, that is, the most physically demanding sports (rowing, football and swimming) contributed the most to improved health. The centre's guardians believe that no sports helped the subjects' mental health much.⁴ Only the children and adolescents that engage in rhythmic gymnastics showed improved mental health (100% said somewhat), followed by swimming and dance. Martial arts, swimming and football are not very useful for impulse control. Rhythmic gymnastics and dance earned similar responses of little and somewhat regarding impulse control, and rowing came in first.

Analysis of Physical Activity, Behaviour and Social Relations According to the Instructors and Coaches

Through the questionnaires, we asked the coaches questions that would shed light on the children's or adolescents' motor skills at play (*Figure 2*).

Acceptance of oneself and others is one of the most sought-after objectives of physical education, and it becomes even more important during adolescence. According to the data obtained, 60% accept and value their own body little or not at all. These percentages lead us to pose the need to hold specific activities to improve this body perception.

The next two aspects show very similar values, since their relationship is visible, although it is not always cause-and-effect. A total of 46.7% (somewhat)

⁴ The relationship between sports today and mental health is difficult to analyse since we do not have sufficient information on the subject and sport may not be the only conditioning factor in this improvement.

dos actividades individuales, muy técnicas y que requieren una gran precisión de movimientos y manejo de objetos. El fútbol es considerado como el deporte, de los mencionados, donde más mejoran las relaciones sociales (85.7% entre bastante y mucho); seguido de la natación, el remo y la rítmica con el mismo porcentaje. La danza queda relegada a los lugares de la cola, ya que el 50% de los niños ha mejorado poco sus amistades con esta actividad. Con respecto a la salud física, la rítmica muestra valores bastante diferenciados, el 50% se mueve en el poco y el otro 50% en el mucho. Los valores expresados en la natación son positivos, la totalidad se encuentra en la casilla de bastante. El fútbol ha adquirido protagonismo en esta dimensión y un porcentaje superior al 70% considera que los niños han mejorado bastante. Finalmente, tenemos el remo, donde el 100% se sitúa en mucho. En este caso se observa que aquellos deportes que generan más gasto energético, es decir, más exigencia física (remo, fútbol y natación) son los que han contribuido más a tener una mejor salud. Los tutores del centro consideran que en ningún caso el deporte ha ayudado mucho a tener una mejor salud mental.⁴ Solo los niños y adolescentes que hacen rítmica han obtenido una mejora en su salud mental (100% al nivel de bastante), seguidos de la natación y la danza. Las artes marciales, la natación y el fútbol nos resultan poco útiles para el control de impulsos. La rítmica y la danza se mueven equitativamente entre el poco y el bastante y el remo se sitúa en primera posición.

Análisis de la actividad física, la conducta y las relaciones sociales según los monitores y entrenadores

Mediante los cuestionarios formulamos a los entrenadores unas preguntas que nos permiten conocer la situación motriz del niño o adolescente en el terreno de juego. (*Figura 2*)

La aceptación de uno mismo y de los otros es uno de los objetivos más buscados en la educación física y obtiene más relevancia todavía en la etapa adolescente. De acuerdo con los datos obtenidos, el 60% acepta y valora poco o nada su propio cuerpo. Estos porcentajes nos conducen a pensar en la necesidad de realizar actividades específicas para mejorar esta percepción corporal.

Los dos aspectos siguientes presentan valores muy parecidos, ya que su relación es visible, aunque no siempre es de causa-efecto. El 46.7% (bastante) y el

⁴ La relación entre deporte actual y salud mental es difícil de analizar ya que no disponemos de información suficiente del sujeto y puede no ser únicamente el deporte el condicionante de esta mejora.

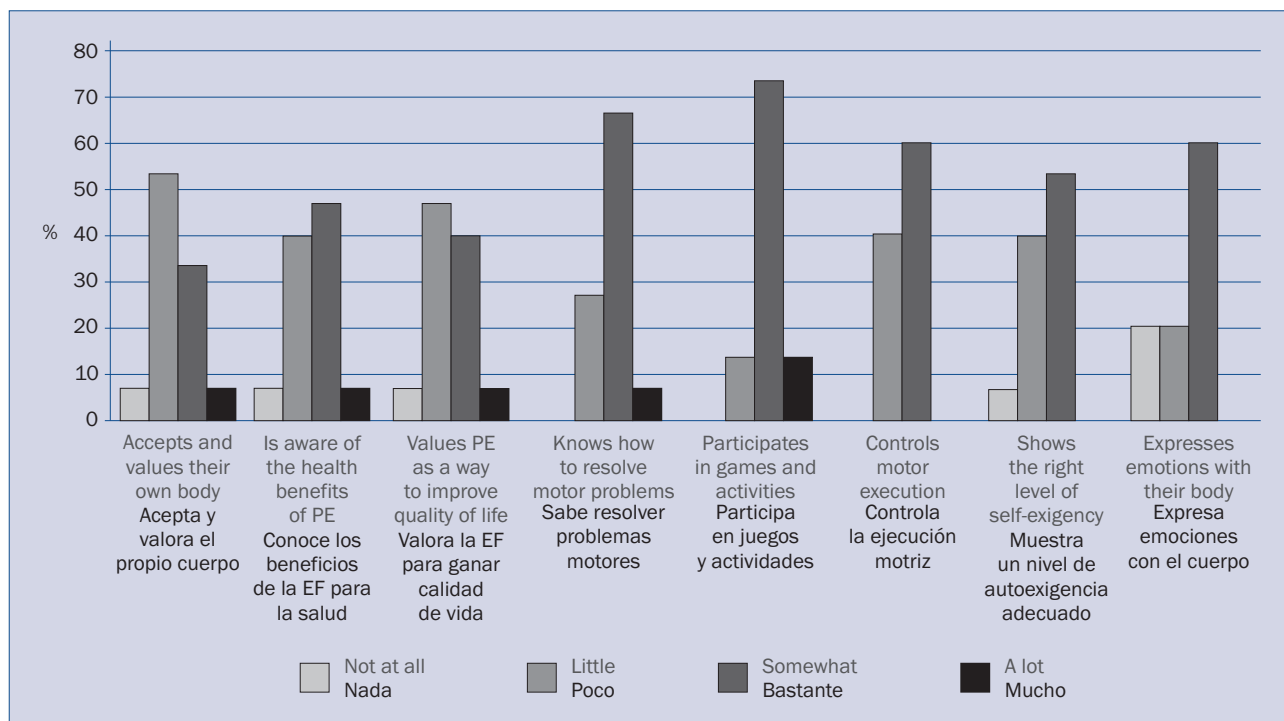


Figure 2. Physical education and sports

Figura 2. La educación física y el deporte

and 6.7% (a lot) are aware of the health benefits of physical education and sports, compared to 40% that know little about this relationship. The data are inverted when talking about their assessment of sport's ability to improve quality of life. One out of every two children or adolescents is not aware of the repercussions of physical activity on their body. A few sessions to explain the physiological importance of sports would probably help the participants better understand what they are doing at play and how it helps them, and it may even help other children at the centre who do not engage in physical activity find it useful and get hooked.

Regarding the ability to resolve motor problems and control execution, in the former we found 66.7% responded somewhat and 6.7% a lot. However, this resolution does not imply control over actions, since 40% of the respondents say that the children and adolescents have little motor control.

If we bear in mind that the guardians had opined that 73.3% of the subjects have little impulse control, and the instructors and coaches believe that 40% have minimum control over their motor actions, we can see the need to offer the children instruments to improve

6.7% (mucho) conocen los beneficios de la educación física y el deporte sobre la salud, ante un 40% que los conoce poco. Los datos se invierten cuando hablamos de la valoración que se hace de esta práctica para ganar calidad de vida. Por lo tanto, uno de cada dos niños o adolescentes no conoce las repercusiones que la actividad física tiene sobre el propio cuerpo. Probablemente, unas sesiones donde se ponga de manifiesto la importancia del deporte a nivel fisiológico permitirá a los participantes entender mejor lo que hacen en el terreno de juego y para qué les sirve e, incluso, puede facilitar que otros niños del centro, que no realizan práctica física, la encuentren útil y se enganchen.

Con respecto a la capacidad de resolución de problemas motores y el control en la ejecución, obtenemos en la primera un 66.7% (bastante), junto con un 6.7% mucho. Esta resolución, sin embargo, no implica un control de la acción, ya que el 40% de los encuestados expresan que tienen poco control motriz.

Si tenemos presente que los tutores habían manifestado que el 73.3% de los sujetos tienen poco control de sus impulsos y los monitores y entrenadores creen que el 40% tiene un mínimo control de sus acciones motrices, llegamos a la necesidad de ofrecer instrumentos a

these aspects. Therefore, the centre should foster this dimension and work along these lines by offering the subjects guidelines on relaxation, mental control and visualisation of actions in order to facilitate their motor expression in a given space and time.

With regard to the subject's participation in the activity, 86.6% of the children and adolescents take an active part in the sports sessions, 73.3% of whom do so somewhat and 13.3% do a lot. We also asked whether the subjects at the centre have the right level of self-exigency needed for the task. The responses were that 6.7% of them do not at all, 40% have little and 53.5% do somewhat. Finally, with regard to the expression of emotions and feelings, the coaches believed that 60% express their emotions through their body somewhat, compared to 20% who said little and 20% not at all.

Questions were also asked about the behavioural problems of the children and adolescents. The results show that 20% have none and 60% few, which means that four out of every five children and adolescents behave well in the training or sports sessions. The respondents were also asked about the players' ability to modify their behaviour if it is inappropriate, and 66.7% said that they do so somewhat. Therefore, even though 20% of the children have behavioural problems, a high percentage is capable of modifying their actions in a specific situation, either on their own or following the instructions of the instructor/coach or their fellow players.

Continuing with the analysis, we examined the children's and adolescents' satisfaction with their physical and sports activity. The first question in this set (enjoying physical activity in a group) earned responses of 13.3% a lot and 53.3% somewhat. Three out of every ten children do not enjoy doing this activity. The reasons why not may be varied (the sport itself, the activities suggested, their fellow players or the child's character), but we believe that the coach's job is to analyse the motive, share it with the guardians at the centre and take suitable measures once they have spoken with the user.

With regard to the subjects' active participation in sports sessions, 53.3% claim that they participate little, 26.7% somewhat and the remaining 20% a lot. In the coaches' opinion, more than half participate in the sessions little. By analysing the sports available to these children with low participation in the sessions, we find that they are football players and martial arts practitioners.

los niños para mejorar en estos aspectos. Por lo tanto, desde el centro se tendría que potenciar esta dimensión y trabajar en dicha dirección, ofreciendo a los sujetos pautas de relajación, de control mental y de visualización de acciones, con el fin de facilitarles su expresión motriz en un espacio y tiempos determinados.

En relación con la participación del sujeto en la actividad, un 86.6% de los niños y adolescentes toman parte activamente en las sesiones deportivas, de los cuales un 73.3% bastante y un 13.3% mucho. También nos hemos planteado si los sujetos del centro tienen un nivel de autoexigencia adecuado al que requiere la tarea solicitada. Un 6.7% confirma que nada, un 40% poco y un 53.3% bastante. Finalmente, con respecto a la expresión de las emociones y sus sentimientos, los entrenadores consideran que el 60% expresa bastante sus emociones mediante su cuerpo, en comparación con un 20% que dice poco y otro 20%, nada.

Se formulan preguntas también sobre los problemas de conducta de los niños y adolescentes. Los resultados muestran que el 20% no tiene y el 60% pocos, lo que representa que cuatro de cada cinco niños o adolescentes tiene una buena conducta en el entrenamiento o en las sesiones deportivas. También son preguntados por la capacidad de los jugadores de modificar la conducta en caso de que no sea adecuado y un 66.7% considera que lo hacen bastante. Así pues, un elevado porcentaje es capaz de modificar su actuación ante una situación concreta, ya sea por voluntad propia o por indicación del monitor/entrenador o los compañeros de juego.

Siguiendo con el análisis, reflexionamos sobre la satisfacción que tienen los niños y adolescentes con la práctica que llevan a cabo. La primera pregunta de este bloque (disfruta de la práctica física en colectividad) obtiene un 13.3% en mucho y un 53.3% en bastante. Tres de cada diez niños no disfrutaban haciendo esta actividad. Las causas por las que no lo hacen pueden ser diversas (el propio deporte, las actividades propuestas, los compañeros que participan o el carácter del niño), pero creemos que es trabajo del entrenador analizar el motivo y comunicarlo a los tutores del centro y tomar las medidas oportunas, una vez se haya hablado con el usuario.

En relación con la participación activa del sujeto en las sesiones deportivas, un 53.3% afirma que participa poco, el 26.7% bastante y el 20% restante mucho. Más de la mitad, bajo la perspectiva de los entrenadores, participan poco en las sesiones. Analizando los deportes de los que provienen estos niños con baja participación en las sesiones, observamos que se trata de jugadores de fútbol y de practicantes de

Except for two boys, the other football players participated little, although this is partly due to the large number of team members, between 14 and 19.

As we can see in *Figure 3*, 53.3% of the instructors and coaches say that the children and adolescents have little confidence in their own abilities, 40% somewhat and the rest a lot. On the one hand, we find that almost half of the subjects have self-confidence, a sign of personal self-esteem. However, there is a significant number of students who do not have confidence in themselves. This lack of confidence shown by the subjects is related to their low degree of acceptance of and lack of value attached to their own bodies. Therefore, this reveals a clear need to work on competencies related to security with oneself, acceptance and self-esteem, that is, internal work.

Effort and the desire to improve personally are closely tied to one's self-confidence. When asking whether the children make an effort, there is a clear imbalance: 66.7% say little, 26.7% say somewhat and 6.6% say a lot. This imbalance is even greater when we ask about their desire to improve: 73.3% not at all and little, and 20% somewhat.

Even though today it is accepted that we live in a society that asks for little effort, it is unthinkable to ignore this large percentage: almost 70%. If we view physical activity and sport as an activity where you can have fun, make friends, enter a normalised world, etc., we might assume that effort and improvement should not matter too much. However, these are values which

artes marciales. Excepto dos niños, el resto de futbolistas tienen poca participación, en parte también debido al alto número de integrantes del equipo, entre 14 y 19.

Como podemos observar en la *figura 3*, el 53.3% dice tener poca confianza (bajo el criterio de los monitores y entrenadores) en las posibilidades propias, un 40% bastante y el resto, mucha. Por una parte, entendemos que casi la mitad de los sujetos tienen confianza en ellos mismos, señal de autoestima personal. Pero por otra parte, hay un grueso importante de alumnos que confían poco en ellos mismos. Esta desconfianza que muestran los sujetos está relacionada con la poca aceptación y valoración del propio cuerpo. Por lo tanto, se hace patente la necesidad de trabajar las competencias relacionadas con la seguridad de uno mismo, la aceptación y la autoestima, es decir, un trabajo interno.

El esfuerzo y el afán de mejora personal están íntimamente ligados con la confianza que uno tiene. Al preguntar si el niño se esfuerza, hay un claro desequilibrio: 66.7% poco, 26.7% bastante y 6.6% mucho, que todavía es más amplio si preguntamos por el afán de mejora: 73.3% nada o poco, y 20% bastante.

Aunque hoy en día se acepta que vivimos en una sociedad con poca cultura del esfuerzo, es impensable dejar pasar este casi 70%. Si entendemos la actividad física y el deporte como una actividad donde pasar un buen rato, hacer amistades, acceder a un mundo normalizado, etc., podemos pensar que el esfuerzo y la mejora no deben preocuparnos mucho en estos momentos. No obstante, estos son unos valores que se tendrían que

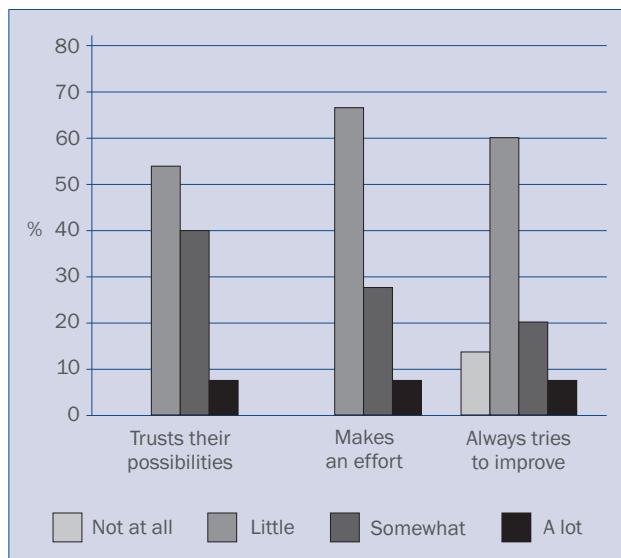


Figure 3. Aspects related to the desire to improve

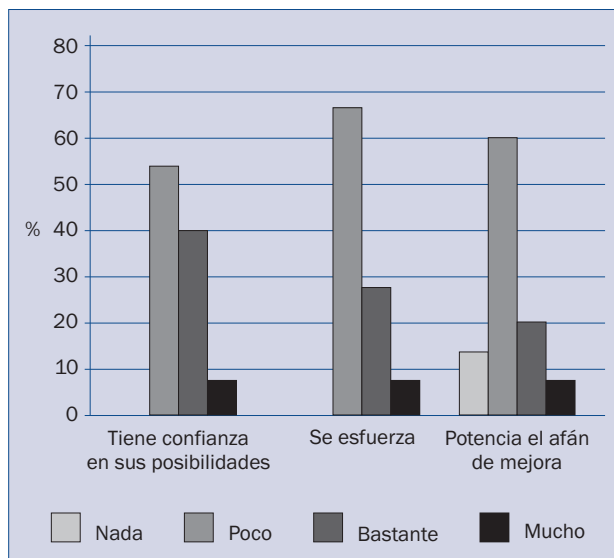


Figura 3. Aspectos relacionados con el espíritu de superación

the children and adolescents must acquire as people, and they can do so through free-time activities.

The last part of the questionnaire administered to the instructors and coaches is aimed at analysing the social relations that the child or adolescent from the centre establishes with their peers and with the activity's guide. (Figure 4)

Two of the goals of the centre are for the children and adolescents to forge social relations and operate in a normalised environment. The first question asks whether the students cooperate without discriminating, that is, we wanted to know if they are capable of taking part in an activity without treating the other members poorly. The results speak for themselves: 20% are capable of doing this a lot, 46.7% somewhat and the remaining 33.3% little. Generally speaking (almost 70%), they cooperate with their peers in the sessions without taking their peers' race, sex, religion or ability into account. In some cases, the children and adolescents take advantage of their superiority in the activity they are performing to exclude some peers: somehow, they use this as a way to release the tension that often comes from being discriminated against because they live in the centre.

The respondents said that 46.7% of the children are little able to engage in teamwork. These children have learned how to survive in difficult situations

adquirir como personas, y mediante las actividades de ocio se pueden alcanzar.

La última parte del cuestionario efectuado en los monitores y entrenadores está encaminada a analizar las relaciones sociales que establece el niño o adolescente del centro entre iguales y con respecto al guía de la actividad. (Figura 4)

Que los niños y adolescentes establezcan relaciones sociales y se muevan en un entorno normalizado son dos de los principales objetivos del centro. La primera cuestión planteada es si el alumno coopera sin discriminar, es decir, queremos saber si el alumno es capaz de tomar parte en una actividad sin dar un trato de inferioridad a otros miembros. Los resultados hablan por si solos, el 20% es capaz de hacerlo mucho, el 46.7% bastante y el 33.3% restante, poco. En general (casi el 70%) coopera con los compañeros de la sesión, sin tener en cuenta su raza, sexo, religión o capacidad. En algunos casos los niños y adolescentes aprovechan su superioridad en la actividad que están realizando para dejar fuera algunos compañeros; de alguna manera ellos utilizan este ámbito para liberarse de la tensión que les supone a menudo ser los discriminados por vivir en el centro.

El 46.7% de los niños es poco capaz de trabajar en equipo. Son niños que han aprendido a sobrevivir en situaciones difíciles y que muchas veces se han encontrado solos y han seguido un camino de esfuerzo individual.

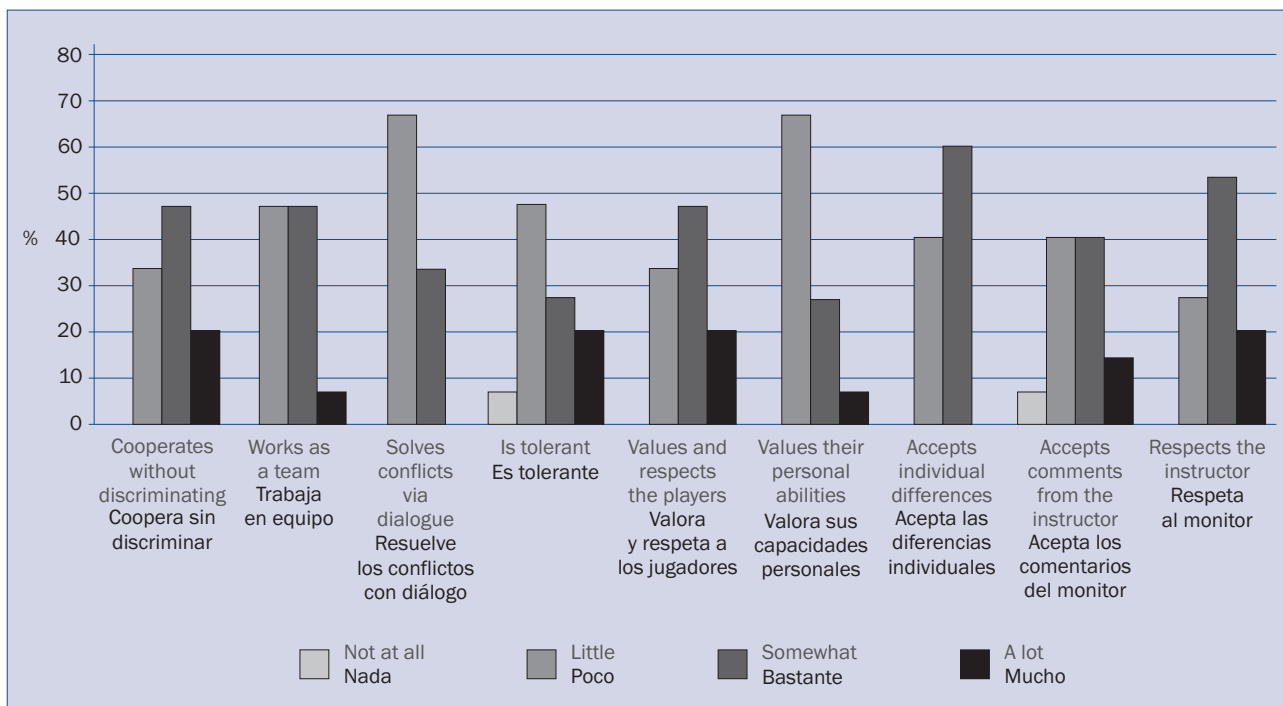


Figure 4. Social relations

Figura 4. Relaciones sociales

and have often found themselves alone and taken the course of individual effort. Working with peers to achieve a shared objective is still a challenge for them. Sports and physical activity in general are truly useful educational instruments in this sense since teamwork is essential to win or improve in both group and individual sports. Therefore, the children will learn this working methodology through playing.

Working with the children and adolescents at the RCEA, we realised that solving the conflicts that emerge among peers or with adults with words is difficult. These children tend to have a great deal of energy, and it is hard for them to calm down enough to reflect on what just happened. This is borne out by the data: 66.7% are little able to do it, compared to 33.3% who do it somewhat. In this case, the goal would be to offer the subjects a means of self-control to help them improve their behaviour. Learning these strategies will allow them to regulate their reactions at times when they are nervous or angry and will help them to establish social relations. Directly related to this is the question of tolerance. By tolerate we mean being able to deal with certain actions, attitudes or opinions of which we sometimes disapprove. In this case, we found that 6.7% of the children and adolescents are not at all tolerant and 46.7% are little tolerant, which accounts for more than half of the subjects. In contrast, 20% are very tolerant and 26.7% are somewhat tolerant. There is no direct relationship between being tolerant and the sport they play, nor with their age or sex.

The subjects studied do not rate themselves very highly: 66.7% give their personal social skills low ratings, 60% accept individual differences somewhat. The picture changes slightly when the figure of the coach comes into play. Accepting the comments, suggestions and corrections of another person is a reality that is difficult for the children and adolescents (13.3% very difficult, 40% somewhat, 40% little and 6.7% not at all). In any case, we found an increase in the number of children and adolescents who respect their instructor or coach (20% a lot, 53.5% somewhat).

Having completed this analysis, we can conclude that social skills are not worked on much in the terrain of play and that physical, technical or tactical advances are prioritised over personal ones. This is the reality, but we cannot forget that we are dealing with children and adolescents who are in a learning phase and will never be members of elite teams. Therefore, we

Colaborar con los compañeros para conseguir un mismo objetivo todavía les supone un reto. El deporte y la actividad física en general son instrumentos educativos realmente útiles en este sentido ya que el trabajo en equipo es imprescindible para alcanzar las victorias o las mejoras, tanto si se trata de un deporte colectivo como de uno individual. Por lo tanto, mediante el juego los niños aprenderán esta metodología de trabajo.

Trabajando con los niños y adolescentes del CRAE, nos damos cuenta de que resolver los conflictos, que surgen entre los compañeros o los adultos, mediante las palabras es difícil. Acostumbran a ser niños con mucha energía y les cuesta serenarse para reflexionar sobre lo que acaba de pasar. Así lo demuestran los datos: el 66.7% es poco capaz de hacerlo, en comparación con el 33.3% que lo hace bastante. En este caso se trata de ofrecer a los sujetos medidas de autocontrol para facilitarles mejorar su comportamiento. El aprendizaje de estas estrategias les permitirá regular sus reacciones en momentos de nervios o rabia y les facilitará el establecimiento de las relaciones sociales. Relacionado de una manera directa con este hecho, nos encontramos con la cuestión de la tolerancia. Entendemos por tolerar el hecho de soportar ciertas acciones, actitudes u opiniones que en algunas ocasiones no son aprobadas. En este caso, observamos que los jóvenes no son nada tolerantes en un 6.7% y poco en un 46.7%; lo que representa más de la mitad de los sujetos. En cambio, hay un 20% que es muy tolerante y un 26.7% que lo es bastante. No hay ninguna relación directa entre el hecho de ser tolerante con el deporte que se practica, ni con la edad ni el sexo.

Los mismos sujetos estudiados no se valoran bien. Un 66.7% valora poco sus capacidades personales con respecto a las relaciones sociales. El 60% acepta bastante las diferencias individuales. La situación cambia un poco cuando entra en juego la figura del entrenador. Aceptar los comentarios, sugerencias y correcciones de otra persona es una realidad que les cuesta (13.3% mucho; 40% bastante; 40% poco y 6.7% nada). De todos modos, se observa un aumento de niños y adolescentes que respetan al monitor o al entrenador (20% mucho, 53.3% bastante).

Finalizado este análisis, se llega a la conclusión de que las habilidades sociales se trabajan poco en el terreno de juego y que se priorizan los avances físicos, técnicos o tácticos antes que el personal. La realidad es esta, pero no podemos olvidar que estamos tratando con niños y adolescentes que se encuentran en una fase de aprendizaje y en ningún caso forman parte de un equipo de alto rendimiento. Por lo tanto, invitamos a los monitores

encourage instructors and coaches to reflect on their job and methodology, as well as to study an approach that is appropriate given the objectives to be achieved.

Discussion and Conclusions

The “Lo Carrilet” residential centre clearly focuses on physical activity and sports. They are part of the centre education plan, and according to the professionals who work there, physical exercise has contributed to improving the children’s and adolescents’ overall development. Physical education and sports do not educate by themselves; however, they have certain inherent features that make them an educational tool. The way they are used, the methodology, the professionals that carry them out and the activities are the factors that give them educational potential. Generally speaking, physical education is viewed as a useful instrument for educating children and adolescents in a variety of facets (behaviour, conduct, personal growth, physiology and social relations).

For this reason, the centre works to ensure that physical activity is present in the users’ everyday lives and remains steady over time. Despite the high number of practitioners, the centralisation of the activity is obvious, and football is the most requested sport, accompanied only by five other athletic activities, although more than 15 different sports are offered in the city. The number of participants in the activities is high, which facilitates the establishment of social relations. Yet at the same time, since there are so many users, it is difficult for the coaches to track their learning and to evaluate them, which leads us to question whether they really manage to establish an in-depth relationship with the participants in the physical activity.

Even though behavioural improvements were observed, the areas where the percentages were the highest were social relations, physical health and self-esteem, although we are aware that physical activity is just one of the factors that has fostered these changes (adaptation to the centre, new school and distance from the source of the problem). Therefore, considering that physical activity is one way to acquire behavioural habits and attitudes, we believe that this dimension needs improvement.

The coaches state that the children have few behavioural problems but that they show low levels of self-acceptance and personal self-esteem, from which we can deduce that the children and adolescents have

y entrenadores a llevar a cabo una introspección en su tarea y su metodología, así como a estudiar un planteamiento apropiado sobre los objetivos a alcanzar.

Discusión y conclusiones

El centro residencial “Lo Carrilet” apuesta claramente por la actividad física y el deporte. Forma parte del proyecto educativo de centro y bajo el punto de vista de los profesionales que trabajan en este, el ejercicio físico ha contribuido a mejorar el desarrollo integral de los niños y adolescentes. La educación física y el deporte no educan por sí mismos, sin embargo tienen unas características propias que los convierten en herramienta educativa. El uso que se haga, la metodología que se utilice, los profesionales que la lleven a cabo y las actividades que se realicen son los elementos que le dan potencialidad formativa. En general, la educación física es vista como un instrumento útil para la educación de los niños y adolescentes en sus vertientes más diversas (comportamiento, conducta, crecimiento personal, nivel fisiológico y relaciones sociales).

Es por este motivo que desde el centro se trabaja en el sentido que la actividad física esté presente en la vida cotidiana de los usuarios y se mantenga en el tiempo. A pesar del alto número de practicantes, la centralización de la actividad es evidente y el fútbol se convierte en el deporte más solicitado, acompañado solamente con cinco actividades deportivas más, aunque se ofrezcan más de quince de distintas en la ciudad. En las actividades el número de participantes es elevado, lo que facilita el establecimiento de relaciones sociales, pero al mismo tiempo al tratarse de muchos usuarios el seguimiento de los aprendizajes y la evaluación del progreso por parte de los entrenadores es difícil y nos lleva al planteamiento de si realmente estos llegan a establecer una relación profunda con los integrantes de la actividad física.

Aunque se han observado mejoras en la conducta, donde los porcentajes han sido más altos es en las relaciones sociales, la salud física y la autoestima. Asimismo, somos conscientes de que la actividad física es solo uno de los elementos que favorecen estos cambios (adaptación al centro, nueva escuela o alejamiento del foco del problema). Por lo tanto, considerando que la práctica física es una vía para adquirir hábitos de conducta y actitudes, pensamos que esta dimensión debe mejorarse.

Los entrenadores manifiestan que los niños tienen pocos problemas de conducta, pero que presentan unos niveles bajos de aceptación y autoestima personal, de lo que se deduce que los niños y adolescentes tienen

a different attitude outside the centre. That is, leaving the RCEA and interacting with other peers and adults makes them mature and express more agreement with what is asked of them, although in some cases it is difficult for them to accept who they are, their circumstances and their personal differences. Thus, the coaches state that they generally do not accept their bodies and have little confidence in their abilities. When they return to the centre, the situation changes since they all live in similar circumstances and apparently do not need to justify their mood changes, behaviour or anger.

To conclude, we can state that throughout this study elements have appeared which show that physical activity brings improvements in the quality of life of these children and adolescents. The main goal should be to get these children to integrate physical activity into their daily lives and use it as a tool to improve an array of personal and social aspects.

Conflict of Interests

None.

References | Referències

- Balibrea, E., Santos, A., & Lerma, I. (2002). Actividad física, deporte e inserción social: un estudio exploratorio sobre los jóvenes en barrios desfavorecidos. *Apunts. Educación Física y Deportes* (69), 106-111.
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Prensa Española y Magisterio Español. Colección RTVE.
- Catalano, R., Berglund, M., Ryan, J., Lonczak, S., & Hawkins, D. (2004). Positive Youth Development in the United States: Research Findings on Evaluations of positive Youth Development Programs. *The Annals of American Academy of Political and Social Science* (591), 98-124. doi:10.1177/0002716203260102
- Costa, S. (2009). La diversitat cultural en els centres residencials d'acció educativa. *Revista Catalana de Pedagogia* (6), 279-295.
- CRAE "El Carrilet". (2010). *Reglament de Règim Intern* (documento no publicado).
- CRAE "El Carrilet". (2012). *Projecte Educatiu de Centre* (documento no publicado).
- Domínguez, F. (1998). *L'oferta dels clubs i de les federacions esportives per la població en edat escolar*. Barcelona: Projecte Educatiu de Ciutat.
- Fundació Plataforma Educativa. (2008). *Un model d'intervenció educativa*. Girona: Gràfiques Alzamora.
- Fundació Plataforma Educativa. (2010). *Factors d'èxit dels infants atesos en CRAE*. Girona: Gràfiques Alzamora.
- Generalidad de Cataluña (DOGC núm. 1542, de 17.1.1992). Ley 37/1991, de 30 de diciembre, sobre medidas de protección de los menores desamparados y de la adopción) Departamento de Acción Social y Ciudadanía.
- Gómez, C. (2009a). *Esport, intervenció educativa i exclusió social. Un estudi de casos* (Tesis doctoral, Universitat de Barcelona, Barcelona, España).
- Gómez, C. (2009b). *L'esport com a eina d'intervenció educativa per*

una actitud diferente fuera del centro. Es decir, salir del CRAE, relacionarse con otros compañeros y adultos les hace madurar y mostrarse más de acuerdo con lo que se pide, aunque, en algunos casos, les cuesta aceptar quiénes son, sus circunstancias y las diferencias personales, es cuando los entrenadores manifiestan que en general aceptan poco su cuerpo y confían poco en sus posibilidades. Al volver al centro, la situación cambia ya que todos viven una realidad parecida y creen que no necesitan justificar sus cambios de humor, de conducta o de enfado.

Para terminar, afirmamos que a lo largo de la investigación aparecen elementos que demuestran que la práctica física ofrece una mejora en la calidad de vida de estos niños y adolescentes. El objetivo principal debería ser conseguir que estos niños integren la actividad física en su vida diaria y la utilicen como herramienta para mejorar en diversos aspectos personales y sociales.

Conflicto de intereses

Ninguno.

- a infants en situació d'exclusió social*. Barcelona: Fundació Ernest Lluch y Fundació Barcelona Olímpica.
- Jiménez, P. J., & Durán, L. J. (2005). Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores. *Apunts. Educación Física y Deportes* (80), 13-19.
- Lawton, R., & Reema, S. (2010). Physical activity and adolescents: An exploratory randomized controlled trial investigating the influence of affective and instrumental text messages. *British Journal of Health Psychology*, 15(4), 825-840. doi:10.1348/135910710X486889
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología*, 48 (1-2), 185-206.
- Moncusí, A., & Llopis, R. (2008). Más que todo, entre nosotros. Las ligas de integración de inmigrantes en Valencia. En L. Cantarero, F. Medina & R. Sánchez. *Actualidad en el deporte: Investigación y aplicación* (pp. 91-106). *XI Congreso de Antropología: retosteóricos y nuevasprácticas*. Donostia: Universidad del País Vasco.
- Quiroga, À. (2009). *La situació de la protecció a la infància en risc social a Catalunya*. Trabajo elaborado por encargo del Síndic de Greuges de Catalunya.
- Serra-Grima, J. R. (1997). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo.
- Serra-Grima, J. R. (2000). *Salud integral del deportista*. Barcelona: Erola Springer.
- Trilla, J. (1996) *La pedagogía del ocio*. Barcelona: Laertes.
- Torralba, J. M. (2006). *Els infants en els centres residencials d'acció educativa: protegits o estigmatitzats?* Generalitat de Catalunya, Departament d'Acció Social i Ciutadania. Secretaria d'Infància i Adolescència.
- Wright, P., & Kallusky, J. (2009). *Intervenciones con jóvenes en situación de riesgo*. Barcelona: INDE.