

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

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.

Activitats físicoesportives al CRAE “Lo Carrilet”

MÍRIAM SEGURA MEIXÓ^{1*}

¹ Universitat Rovira i Virgili (Espanya)

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

Resum

En aquesta investigació s'analitza la pràctica física i esportiva dels infants i adolescents que viuen en un CRAE (centre residencial d'acció educativa) amb l'objectiu de presentar els beneficis i millores que aquesta genera als nois i noies. Al llarg de la recerca s'obtenen evidències que demostren que la pràctica física ofereix una millora en la seva qualitat de vida, però, al mateix temps, es detecten els punts més febles del procés esportiu: l'elecció de l'activitat, la metodologia emprada, l'excés de competitivitat, l'absència de seguiment de l'evolució de l'infant o adolescent, etc. La finalitat de l'estudi és respondre a les qüestions següents: com es viu l'educació física i l'esport en un centre d'acollida? Quin paper hi juga? Com la veuen els infants i adolescents? ¿Pot l'educació física ajudar a millorar la conducta dels infants i adolescents que viuen en aquests centres? ¿Pot l'educació física ajudar a la seva socialització? En l'estudi participen infants i adolescents del centre ($n=23$), tutors ($n=8$) i entrenadors i monitors ($n=15$) de les activitats esportives extraescolars en què prenen part. Les dades es recullen mitjançant qüestionaris i entrevistes cara a cara. Els resultats de la recerca són compartits amb el CRAE per iniciar noves línies d'actuació i crear un protocol per seleccionar l'activitat esportiva tenint en compte les característiques de l'infant, de l'activitat, de l'entrenador i de l'entorn on es practica.

Paraules clau: activitats físicoesportives, CRAE, temps lliure, infants; tutors; entrenadors

El CRAE “Lo Carrilet” és un centre vertical que acull infants i adolescents de 3 a 18 anys en situació de desemparament i tutelats per la DGAIA. El seu objectiu és oferir-los una llar en la qual puguin viure i desenvolupar el seu projecte personal. El centre està situat a Tortosa (Baix Ebre) i respon a la necessitat de places residencials de la província de Tarragona i especialment a les Terres de l'Ebre (Reglament de règim intern 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

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."

Introducció

Molts infants i adolescents, tant si viuen en un CRAE (centre residencial d'acció educativa), com si ho fan en el seu nucli familiar, participen i gaudeixen, en el seu temps de lleure, d'activitats diverses (idiomes, música, arts, esports, cuina, sortides...); és el que coneixem per educació no formal.¹

A Catalunya hi ha gairebé un centenar de CRAE,² amb més de 1800 places per atendre els infants i adolescents que ho necessiten (Quiroga, 2009).

El CRAE és aquella institució que rep i accepta una comanda social per efectuar de forma temporal la suplència de la família com a institució educativa fonamental, en les seves funcions bàsiques adreçades a un infant i/o adolescent, que per circumstàncies diverses, està en situació d'abandó, maltractament, desatenció o en risc greu d'estar-ho (Torralba, 2006, pàg. 16).

La pràctica esportiva extraescolar és una eina educativa que ens permet formar els joves i infants en valors i actituds: joc net, companyonia, sentiment de pertinença a un grup, esforç i respecte són valors que estan constantment presents. Des del CRAE, són conscients de la potencialitat de l'activitat física i aquesta juga un paper protagonista en la vida quotidiana del centre (Costa, 2009; Fundació Plataforma Educativa, 2008 i 2010; CRAE "Lo Carrilet", 2012).

S'han publicat nombrosos estudis relacionats amb els àmbits fisiològic, psicològic, emocional i social que demostren la importància de l'activitat física en determinats col·lectius i les millores o canvis que aquesta suscita en l'estil de vida dels practicants (Balibrea, Santos, & Lerma, 2002; Cagigal, 1979; Domínguez, 1998; Gómez, 2009a, 2009b; Lawton & Reema, 2010; Márquez, 1995; Moncusí & Llopis, 2008; Serra-Grima, 1997, 2000; entre altres).

L'esport és una bona eina per a la integració social, però no és capaç per ell mateix de generar canvis. Destaquen els estudis de Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak i Hawkins (2004), Jiménez i Durán (2005),

¹ L'educació no formal es refereix al conjunt d'institucions, mitjans i àmbits que, tot i no ser escolars, tenen com a finalitat assolir objectius de caire educatiu" (Trilla, 1996).

² El CRAE és "aquell recurs específic creat per protegir la infància desemparada que està en situació de risc social, és a dir, a qui li manquen els elements bàsics per al desenvolupament integral de la seva personalitat" (Llei 37/1991, de 30 de desembre).

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.

Moncusí i Llopis (2008) i Wright i Kallusky (2009). Considerem que la metodologia emprada, els recursos humans i materials aportats, el caràcter de l’activitat i la filosofia esportiva seran els elements que ajudaran a convertir l’esport en un instrument educatiu. Com a factors positius destaquem l’atracció que genera l’esport en els infants i adolescents, la pràctica del qual requerirà, entre altres condicionants, la incorporació de normes internes, la resolució de conflictes, la comunicació entre iguals i l’establiment de vincles socials i emocionals.

Disseny de la recerca

L’estudi s’emmarca dins una recerca qualitativa descriptiva, essent concretament un estudi de cas d’un grup o institució social (CRAE “Lo Carrilet”) i es planteja els objectius següents:

- Conèixer el tractament de l’educació física i l’esport al CRAE “Lo Carrilet” de Tortosa (el Baix Ebre)
- Analitzar les opinions i les propostes dels educadors del CRAE respecte a la pràctica física en general i amb els infants i adolescents tutoritzats en particular.
- Analitzar el motiu pel qual els infants i adolescents realitzen o no esport i els beneficis que obtenen de la seva pràctica.
- Conèixer l’actitud, la conducta i les relacions socials dels infants i adolescents del CRAE que realitzen activitat física.
- Identificar el rol del monitor o entrenador i la seva visió de l’educació física i l’esport respecte als infants i adolescents del CRAE.

Mostra i instruments

La mostra està formada per 23 infants i adolescents, 8 tutors i 15 monitors i entrenadors. Es treballa amb la població d’aquest CRAE perquè hi ha infants i adolescents d’ambdós sexes, d’edats compreses entre els 3 i els 18 anys i amb un període d’estada al centre superior als 6 mesos.

Pel que fa als instruments d’avaluació emprats, s’utilitzen uns qüestionaris de preguntes tancades i obertes.³ És una investigació que pretén mostrar la

³ Hi ha diferents models d’instrument segons l’agent a qui van dirigits: tutor del CRAE, infant o adolescent i 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.

realitat d'un CRAE del territori en un període determinat. Aquesta vessant qualitativa ens permet conèixer de primera mà quina és la visió dels diferents agents implicats en el procés i aprofundir en aspectes concrets.

Procediment

Per al tractament de les dades obtingudes mitjançant els qüestionaris efectuats als tutors del CRAE i als entrenadors i monitors hem seguit aquests passos: *a)* codificació de les respostes, creació d'una matriu i buidatge de les enquestes; *b)* introducció de totes les dades obtingudes en fulls de càlcul; *c)* utilització d'un programari estadístic SPSS (Statistical Product and Service Solutions) versió 14.0 per a Windows per fer el recompte de les respostes i els càlculs estadístics, i *d)* elaboració de gràfics de variables i triangulació de les dades obtingudes mitjançant els diferents instruments.

Resultats. Anàlisi de la mostra

Un cop recollida la informació mitjançant els diferents instruments, passem a analitzar-la amb detall per tal de donar resposta als objectius de la investigació.

El 65.2% de la població del CRAE són nois i el 34.8% són noies, d'edats compreses entre els 4 i els 17 anys. La mitjana d'edat se situa als 11.9 anys. Al centre, hi ha vuit tutors. La seva tasca consisteix en fer el seguiment de l'infant a nivell escolar i extraescolar, gestionar les qüestions de dins el centre, supervisar i coordinar la relació i/o les visites amb la família i els aspectes mèdics. Els monitors i entrenadors ($n=15$) de les entitats esportives de Tortosa i pobles del voltant també han estat motiu d'anàlisi. Hi ha el doble d'entrenadors de sexe masculí que femení amb una experiència entre els 4 i els 28 anys.

Respecte a la pràctica esportiva al centre, obtenim que el 65.2% dels individus practica esport fora de l'horari escolar, davant el 34.8% que no ho fa. De les noies que hi ha al centre, el 75% fa esport; dels nois, el 60%. Entre els que no practiquen esport, el 25% té molt clar que no desitja practicar-ne, és una decisió pròpia; el 50% no ho fa perquè ha arribat al CRAE quan el curs escolar ja estava molt avançat i el 25% restant té problemes per trobar una activitat que s'adapti a les seves característiques, ja sigui degut a l'edat o a l'atenció específica que requereix.

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 realitzin esport o activitat física no sempre significa que els infants ho hagin decidit així. Els resultats demostren que el 80% dels que en fan ho van decidir i el 20% restant no, però els tutors ho van creure necessari; només en un 60% dels casos han escollit l'esport que volien realitzar aquesta temporada. El 46.7% dels subjectes practica el futbol. El 53.3% restant està força més repartit. D'aquest hi ha tres activitats amb el mateix nivell de participació (13.3%): la natació, la gimnàstica rítmica i la dansa. En percentatges més petits apareixen les arts marcials i el rem. Si classifiquem els esports en individuals o col·lectius, tenim el 53.3% dels infants i adolescents que practica esports individuals i el 46.7% que en fa de col·lectius. El futbol és l'únic esport d'equip i és practicat només per nois. En canvi, en els esports individuals, un 25% són nois i un 75% noies. Ens hem d'interessar, doncs, en oferir l'esport col·lectiu a les noies també, així com potenciar altres esports d'equip al marge del futbol.

El nombre de persones que participen en l'activitat ens ha semblat un altre factor a tenir en compte. Entre els 11 i 20 nois per sessió hi ha representats el 75% dels casos i un 13% ho fan en activitats amb més de 20 participants. Si bé és cert que alguns entrenadors, especialment els de futbol, compten amb un segon entrenador, considerem que seria bo plantejar-se la idea d'analitzar en investigacions futures i amb una mostra més àmplia, si aquest fet pot afectar d'alguna manera la conducta, aprenentatge i relacions socials dels alumnes.

Respecte a la freqüència de pràctica obtenim un 40% que hi participa dos dies a la setmana i un 46,7% que ho fa tres (dos dies entrenament i un competició). El 60% dels infants i adolescents competeixen habitualment.

Anàlisi de l'activitat física, la conducta i les relacions socials segons els tutors

Es pregunta als tutors si el nois han millorat el comportament, les relacions socials, la salut física i mental i el control d'impulsos al centre, gràcies, entre altres, a la pràctica física. (*Figura 1*)

El 53.3% opina que els subjectes han millorat poc el seu comportament al centre, el 40% que ho han fet bastant i el 6.7% restant, molt. Quant a les relacions socials el 66,7% ho han fet bastant i el 13.3% molt. El 46.7% dels tutors considera que han millorat bastant la seva salut física. Quan preguntem per la salut mental, hi ha gairebé set de cada deu infants que no han obtingut

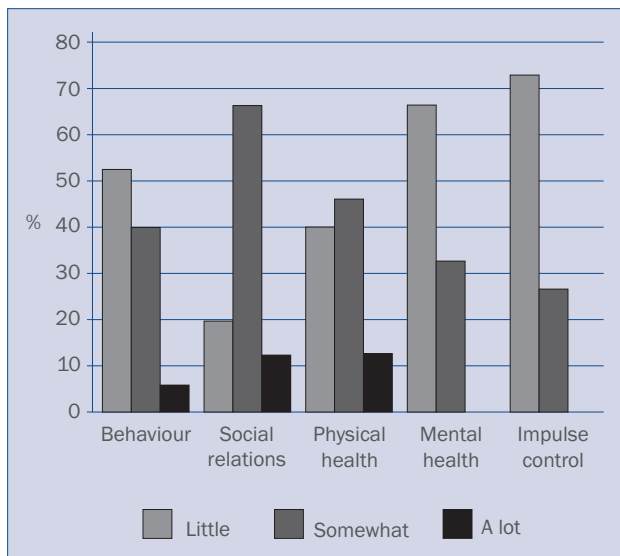


Figure 1. Has physical activity helped the child to improve different aspects?

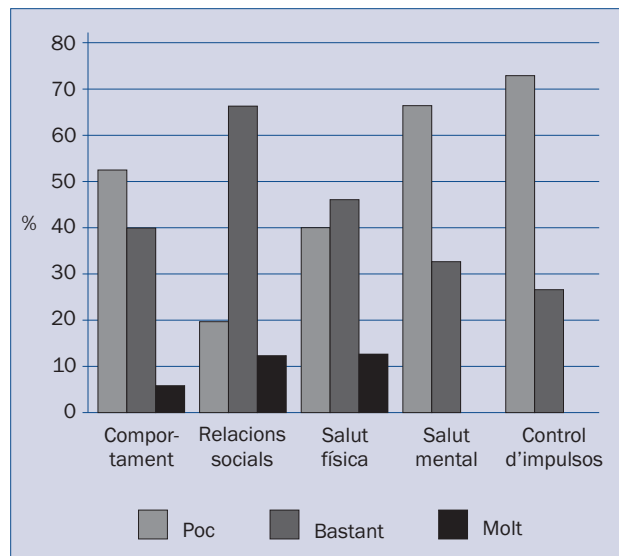


Figura 1. La pràctica física ha ajudat el noi/a a millorar en diferents aspectes?

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

millores significatives en aquesta vessant. Finalment, i analitzant el control d'impulsos, observem que el 73.3% ha millorat poc.

S'ha realitzat també l'anàlisi d'aquestes variables tot relacionant-les amb l'esport o activitat practicada. (Taula 1)

La rítmica i el rem són considerats els esports més apropiats per millorar el comportament. Es tracta 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

| | Futbol | Natació | Rem | Rítmica | Dança | Arts marcials |
|---------------------------|--------|---------|-----|---------|-------|---------------|
| Comportament | | | | | | |
| Poc | 71.4 | 50 | 0 | 0 | 50 | 100 |
| Bastant | 28.6 | 50 | 100 | 50 | 50 | 0 |
| Molt | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 |
| Relacions socials | | | | | | |
| Poc | 14.3 | 0 | 0 | 0 | 50 | 100 |
| Bastant | 57.1 | 100 | 100 | 100 | 50 | 0 |
| Molt | 28.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Salut física | | | | | | |
| Poc | 28.6 | 0 | 0 | 50 | 100 | 100 |
| Bastant | 71.4 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Molt | 0 | 0 | 100 | 50 | 0 | 0 |
| Salut mental | | | | | | |
| Poc | 85.7 | 50 | 100 | 0 | 50 | 100 |
| Bastant | 14.3 | 50 | 0 | 100 | 50 | 0 |
| Molt | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Control d'impulsos | | | | | | |
| Poc | 85.7 | 100 | 0 | 50 | 50 | 100 |
| Bastant | 14.3 | 0 | 100 | 50 | 50 | 0 |
| Molt | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Taula 1. Relació entre l'esport practicat i diversos aspectes 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.

dues activitats individuals, molt tècniques i que requereixen una gran precisió de moviments i maneig d'objectes. El futbol és considerat com l'esport, dels esmenats, on més milloren les relacions socials (85.7% entre bastant i molt); seguit de la natació, el rem i la rítmica amb el mateix percentatge. La dansa queda relegada als llocs de la cua, ja que el 50% dels infants ha millorat poc les seves amistats amb aquesta activitat. Pel que fa a la salut física, la rítmica mostra valors força diferenciats, el 50% es mou en el poc i l'altre 50% en el molt. Els valors expressats en la natació són positius, la totalitat es troba en la casella de bastant. El futbol ha adquirit protagonisme en aquesta dimensió i un percentatge superior al 70% considera que els infants han millorat bastant. Finalment, tenim el rem, on el 100% se situa en molt. En aquest cas s'observa que aquells esports que generen més despesa energètica, és a dir, més exigència física (rem, futbol i natació) són els que han contribuït més a tenir una millor salut. Els tutors del centre consideren que en cap cas l'esport ha ajudat molt a tenir una millor salut mental⁴. Només els infants i adolescents que fan rítmica han obtingut una millora en la seva salut mental (100% al nivell de bastant), seguits de la natació i la dansa. Les arts marcials, la natació i el futbol ens resulten poc útils per al control d'impulsos. La rítmica i la dansa es mouen equitativament entre el poc i el bastant i el rem se situa en primera posició.

Anàlisi de l'activitat física, la conducta i les relacions socials segons els monitors i entrenadors

Mitjançant els qüestionaris formulem als entrenadors unes preguntes que ens permeten conèixer la situació motriu de l'infant o adolescent al terreny de joc. (*Figura 2*)

L'acceptació d'un mateix i dels altres és un dels objectius més cercats en l'educació física i obté més rellevància encara en l'etapa adolescent. D'acord amb les dades obtingudes, el 60% accepta i valora poc o gens el seu propi cos. Aquests percentatges ens condueixen a pensar en la necessitat de realitzar activitats específiques per millorar aquesta percepció corporal.

Els dos aspectes següents presenten valors molt semblants, ja que la seva relació és visible, tot i que no sempre és de causa-efecte. El 46.7% (bastant) i el

⁴ La relació entre esport actual i salut mental és difícil d'analitzar ja que no disposem d'informació suficient del subjecte i pot no ser únicament l'esport el condicionant d'aquesta millora.

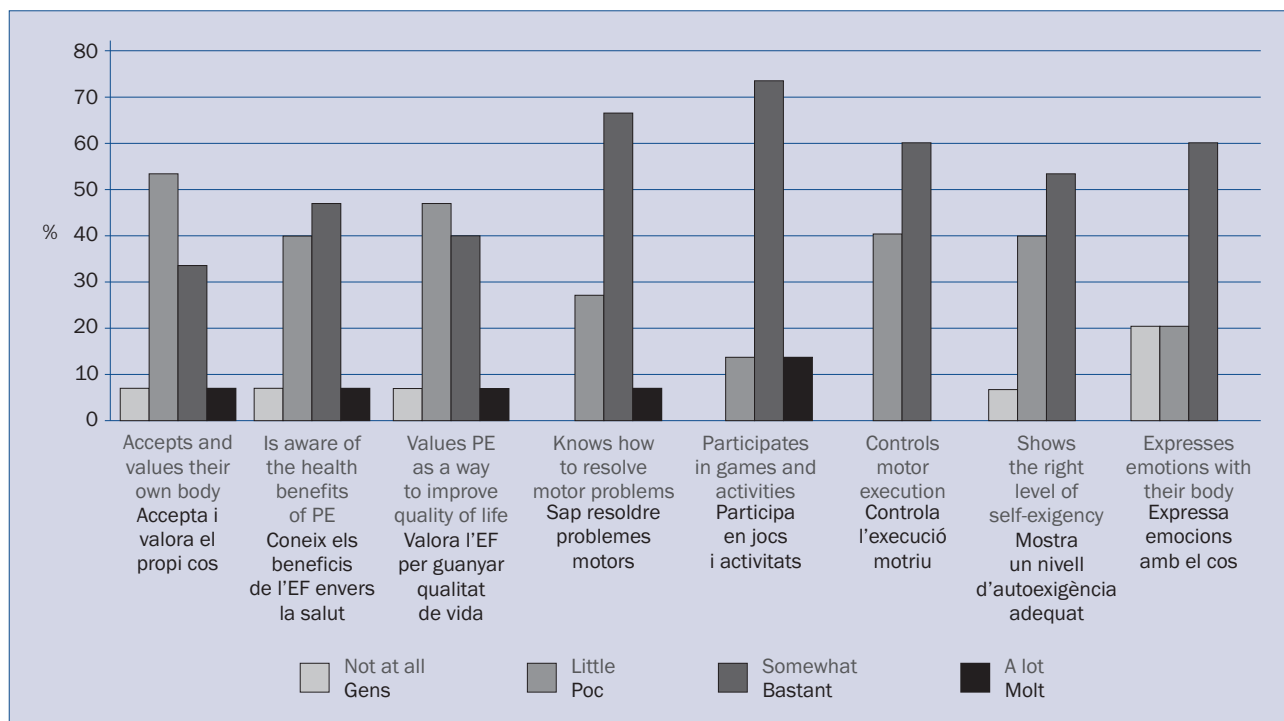


Figure 2. Physical education and sports

Figura 2. L'educació física i l'esport

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% (molt) coneixen els beneficis de l'educació física i l'esport sobre la salut, davant d'un 40% que els coneix poc. Les dades s'inverteixen quan parlem de la valoració que es fa d'aquesta pràctica per guanyar qualitat de vida. Per tant, un de cada dos infants o adolescents no coneix les repercussions que l'activitat física té sobre el propi cos. Probablement, unes sessions en què es posi de manifest la importància de l'esport a nivell fisiològic permetrà als participants entendre millor què estan fent al terreny de joc i per a què els serveix i, fins i tot, pot facilitar que altres infants del centre, que no realitzen pràctica física, la trobin útil i s'hi enganxin.

Respecte a la capacitat de resolució de problemes motors i el control en l'execució, obtenim en la primera un 66.7% (bastant), juntament amb un 6.7% molt. Aquesta resolució però, no implica un control de l'acció, ja que el 40% dels enquestats expressen que tenen poc control motriu.

Si tenim present que els tutors havien manifestat que el 73.3% dels subjectes tenen poc control dels seus impulsos i els monitors i entrenadors creuen que el 40% té un mínim control de les seves accions motrius, arribem a la necessitat d'oferir instruments als infants per millorar

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.

en aquests aspectes. Per tant, des del centre s'hauria de potenciar aquesta dimensió i treballar en aquesta direcció, tot oferint als subjectes pautes de relaxació, de control mental i de visualització d'accions, per tal de facilitar-los la seva expressió motriu en un espai i temps determinats.

En relació amb la participació del subjecte en l'activitat, un 86.6% dels infants i adolescents prenen part activament a les sessions esportives, dels quals un 73.3%, bastant, i un 13.3% (molt). També ens hem plantejat si els subjectes del centre tenen un nivell d'autoexigència adequat al que requereix la tasca sol·licitada. Un 6.7% confirma que gens, un 40% poc i un 53.3% bastant. Finalment, respecte a l'expressió de les emocions i els seus sentiments, els entrenadors consideren que el 60% expressa bastant les seves emocions mitjançant el seu cos, en comparació a un 20% que diu poc i un altre 20%, gens.

Es formulen preguntes també sobre els problemes de conducta dels infants i adolescents. Els resultats mostren que el 20% no en té i el 60% pocs. Això representa que quatre de cada cinc infants o adolescents té una bona conducta a l'entrenament o a les sessions esportives. També són preguntats per la capacitat dels jugadors de modificar la conducta en cas que no sigui adient i un 66.7% considera que sí que ho fa bastant. Així doncs, un elevat percentatge és capaç de modificar la seva actuació davant una situació concreta, ja sigui per voluntat pròpia o per indicació del monitor/entrenador o els companys de joc.

Seguint amb l'anàlisi, reflexionem sobre la satisfacció que tenen els infants i adolescents amb la pràctica que duen a terme. La primera pregunta d'aquest bloc (gaudeix de la pràctica física en col·lectivitat) obté un 13.3% a molt i un 53.3% a bastant. Tres de cada deu infants no gaudeixen fent aquesta activitat. Les causes per les quals no ho fan poden ser diverses (el propi esport, les activitats proposades, els companys que hi participen o el caràcter de l'infant), però creiem que és feina de l'entrenador analitzar per què passa aquest fet i comunicar-ho als tutors del centre per prendre les mesures oportunes després de parlar amb l'infant.

En relació amb la participació activa del subjecte en les sessions esportives, un 53.3% afirma que hi participa poc, el 26.7% bastant i el 20% restant molt. Més de la meitat, sota la perspectiva dels entrenadors, participen poc en les sessions. Analitzant de quins esports provenen aquests infants amb baixa participació en les sessions, observem que es tracta de jugadors de futbol

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

i de practicants d'arts marciais. Excepte dos infants, la resta de futbolistes tenen poca participació, en part també degut a l'alt nombre d'integrants de l'equip, entre 14 i 19.

Com podem observar a la *figura 3*, el 53.3% diu tenir poca confiança (sota el criteri dels monitors i entrenadors) en les possibilitats pròpies, un 40% bastant i la resta, molta. D'una banda, entenem que gairebé la meitat dels subjectes tenen confiança en ells mateixos, senyal d'autoestima personal. Però d'altra banda, hi ha un gruix important d'alumnes que confien poc en ells mateixos. Aquesta desconfiança que mostren els subjectes està relacionada amb la poca acceptació i valoració del propi cos. Per tant, és fa palesa la necessitat de treballar les competències relacionades amb la seguretat d'un mateix, l'acceptació i l'autoestima, és a dir, un treball intern.

L'esforç i l'afany de millora personal estan íntimament lligats amb la confiança que un té. En preguntar si l'infant s'esforça, hi ha un clar desequilibri: 66.7% poc, 26.7% bastant i 6.6% molt, que encara és més ampli si preguntem per l'afany de millora: 73.3% gens i poc, i 20% bastant.

Tot i que avui en dia es comenta que vivim en una societat amb poca cultura de l'esforç, és impensable deixar passar aquest gairebé 70%. Si entenem l'activitat física i l'esport com una activitat on passar-ho bé, fer amistats, entrar en un món normalitzat, etc., podem pensar que l'esforç i la millora no ens han de preocupar gaire en aquests moments. No obstant,

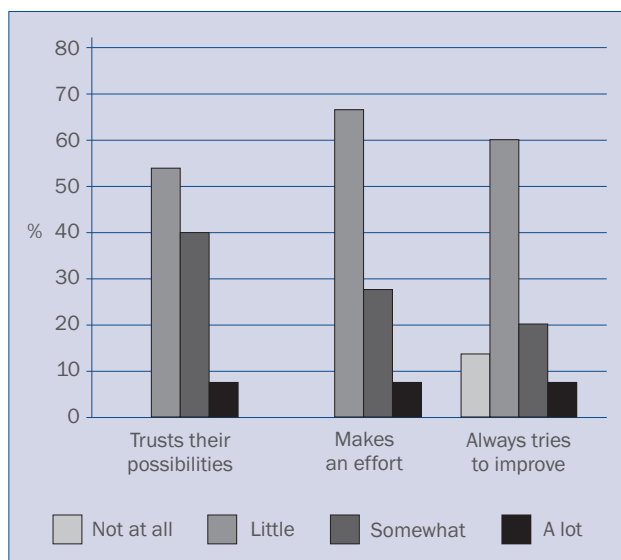


Figure 3. Aspects related to the desire to improve

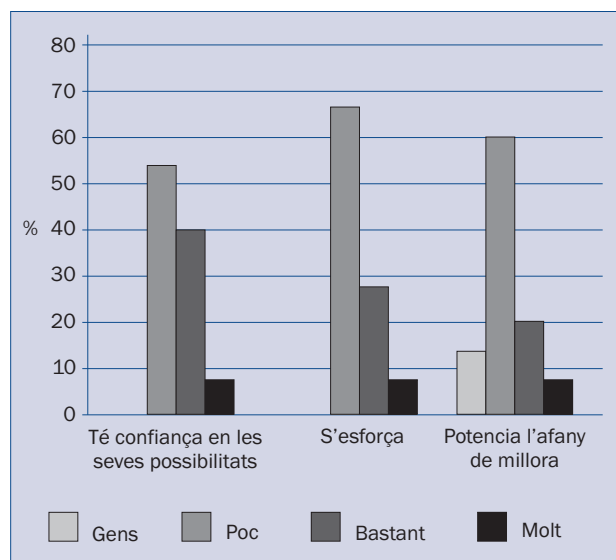


Figura 3. Aspectes relacionats amb l'esperit de superació

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

aquests són uns valors que s'haurien d'adquirir com a persones, i mitjançant les activitats de lleure es poden aconseguir.

La darrera part del qüestionari efectuat als monitors i entrenadors està encaminada a analitzar les relacions socials que estableix l'infant o adolescent del centre entre iguals i respecte al guia de l'activitat. (Figura 4)

Que els infants i adolescents estableixin relacions socials i es moguin en un entorn normalitzat són dos dels principals objectius del centre. La primera qüestió plantejada és si l'alumne coopera sense discriminar, és a dir, volem saber si l'alumne és capaç de prendre part en una activitat sense donar un tracte d'inferioritat a altres membres. Els resultats parlen per ells mateixos: el 20% és capaç de fer-ho molt, el 46.7% bastant i el 33.3% restant poc. En general (gairebé el 70%) coopera amb els companys de la sessió, sense tenir en compte la seva raça, sexe, religió o capacitat. En alguns casos els infants i adolescents aprofiten la seva superioritat en l'activitat que estan realitzant per deixar fora alguns companys; d'alguna manera ells utilitzen aquest àmbit per alliberar-se de la tensió que els suposa tot sovint ser els discriminats per viure al centre.

El 46.7% dels infants és poc capaç de treballar en equip. Són infants que han après a sobreviure en situacions difícils i que moltes vegades s'han trobat sols i han

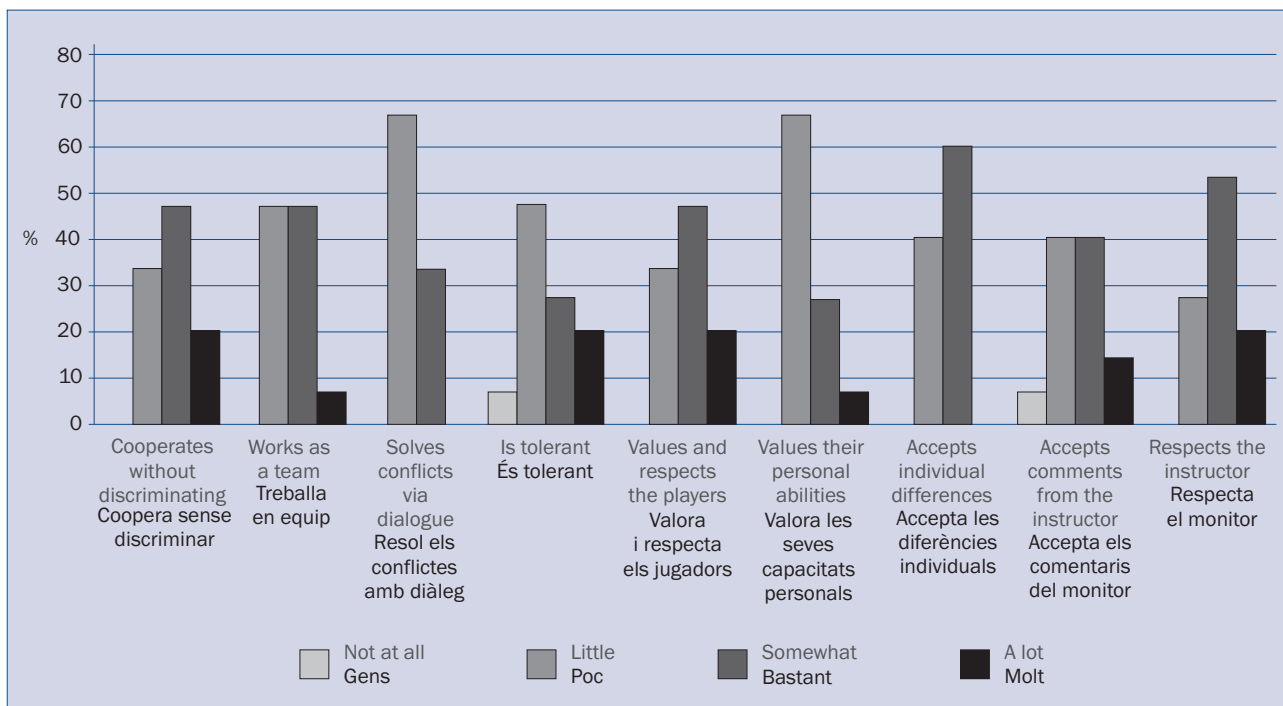


Figure 4. Social relations

Figura 4. Relacions socials

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

seguit un camí d'esforç individual. Col·laborar amb els companys per aconseguir un mateix objectiu encara els suposa un repte. L'esport i l'activitat física en general són instruments educatius realment útils en aquest sentit ja que el treball en equip és imprescindible per assolir les victòries o les millores, tant si es tracta d'un esport col·lectiu com d'un individual. Per tant, mitjançant el joc els infants aprendran aquesta metodologia de treball.

Treballant amb els infants i adolescents del CRAE, ens adonem que resoldre els conflictes, que sorgeixen entre els companys o els adults, mitjançant les paraules és difícil. Acostumen a ser infants amb molta energia i els costa asserenar-se per reflexionar sobre allò que acaba de passar. Així ho demostren les dades: el 66.7% és poc capaç de fer-ho, en comparació amb el 33.3% que ho fa bastant. En aquest cas es tracta d'oferir als subjectes mesures d'autocontrol per facilitar-los millorar el seu comportament. L'aprenentatge d'aquestes estratègies els permetrà regular les seves reaccions en moments de nervis o ràbia i els facilitarà l'establiment de les relacions socials. Relacionat d'una manera directa amb aquest fet, ens trobem amb la qüestió de la tolerància. Entenem per tolerar el fet de suportar certes accions, actituds o opinions que en algunes ocasions no són aprovades. En aquest cas, observem que els joves no són gens tolerants en un 6.7% i poc en un 46.7%; la qual cosa representa més de la meitat dels subjectes. En canvi, hi ha un 20% que són molt tolerants i un 26.7% bastant. No hi ha cap relació directa entre el fet de ser tolerant amb l'esport que es practica, ni amb l'edat ni el sexe.

Els mateixos subjectes estudiats no es valoren bé. Un 66.7% valora poc les seves capacitats personals respecte a les relacions socials. El 60% accepta bastant les diferències individuals. La situació canvia una mica quan entra en joc la figura de l'entrenador. Acceptar els comentaris, suggeriments i correccions d'una altra persona és una realitat que els costa (13.3% molt; 40% bastant; 40% poc i 6.7%). De totes maneres, s'observa un augment del nombre d'infants i adolescents que respecta el monitor o l'entrenador (20% molt, 53.3% bastant).

Finalitzada aquesta anàlisi, s'arriba a la conclusió que les habilitats socials es treballen poc al terreny de joc i que es prioritzen els avenços físics, tècnics o tàctics abans que els personals. La realitat és aquesta, però no hem d'oblidar que estem tractant amb infants i adolescents que es troben en una fase d'aprenentatge i en cap cas formen part d'un equip d'alt rendiment. Per tant, convidem els monitors i entrenadors a dur a terme una

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

introspecció en la seva tasca i la seva metodologia, així com estudiar un plantejament apropiat sobre els objectius a assolir.

Discussió i conclusions

El centre residencial “Lo Carrilet” aposta clarament per l’activitat física i l’esport. Forma part del projecte educatiu de centre i sota el punt de vista dels professionals que hi treballen, l’exercici físic ha contribuït a millorar el desenvolupament integral dels infants i adolescents. L’educació física i l’esport no eduquen per ells mateixos, però sí tenen unes característiques pròpies que els converteixen en eina educativa. L’ús que se’n faci, la metodologia que s’utilitzi, els professionals que la duguin a terme i les activitats que es realitzin són els elements que li donen potencialitat formativa. En general, l’educació física és vista com un instrument útil per a l’educació dels infants i adolescents en les seves vessants més diverses (comportament, conducta, creixement personal, nivell fisiològic i relacions socials).

És per aquest motiu que des del centre es treballa per tal que aquesta esdevingui un element de la vida quotidiana dels subjectes i es mantingui en el temps. Malgrat l’alt nombre de practicants, la centralització de l’activitat és evident i el futbol es converteix en l’esport més demanat, acompanyat tan sols per cinc activitats esportives més, tot i que se n’ofereixen més de quinze de diferents a la ciutat. En les activitats, el nombre de participants és elevat, la qual cosa facilita, d’una banda, l’establiment de relacions socials, però, d’altra, dificulta el seguiment dels aprenentatges i l’avaluació del progrés per part dels entrenadors i ens porta a plantejar-nos si realment aquests arriben a establir una relació profunda amb els integrants de l’activitat física.

Tot i que s’han observat millores en la conducta, on més n’hi hagut ha estat en les relacions socials, en la salut física i en l’autoestima. Som conscients, però, que l’activitat física és només un dels elements que afavoreixen aquests canvis (adaptació al centre, nova escola o allunyament del focus del problema). Per tant, considerant que la pràctica física és una via per adquirir hàbits de conducta i actituds, pensem que aquesta dimensió s’ha de millorar.

Els entrenadors manifesten que els infants tenen pocs problemes de conducta, però que presenten uns nivells baixos d’acceptació i autoestima personal. D’aquí se’n desprèn la idea que els infants i adolescents tenen

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). Activitat física, esport i inserció social: un estudi exploratori sobre els joves en barris desfavorits. *Apunts. Educació Física i Esports* (69), 106-111.
- Cagigal, J. M. (1979). *Cultura intel·lectual y cultura física*. Buenos Aires: Kapelusz.
- 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* (document no publicat).
- CRAE "El Carrilet". (2012). *Projecte Educatiu de Centre* (document no publicat).
- 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.
- Generalitat de Catalunya (DOGC núm. 1542, de 17.1.1992). Llei 37/1991, de 30 de desembre, sobre mesures de protecció dels menors desemparats i de l'adopció. Departament d'Acció Social i Ciutadania.
- Gómez, C. (2009a). *Esport, intervenció educativa i exclusió social. Un estudi de casos* (Tesi doctoral, Universitat de Barcelona, Barcelona, Espanya).
- Gómez, C. (2009b). *L'esport com a eina d'intervenció educativa per*

una actitud fora del centre diferent. És a dir, el fet de sortir del CRAE, relacionar-se amb altres companys i adults els fa madurar i mostrar-se més d'acord amb el que es demana, tot i que, en alguns casos, els costa acceptar qui són, les seves circumstàncies i les diferències personals, és quan els entrenadors manifesten que en general accepten poc el seu cos i confien poc en les seves possibilitats. Quan tornen al centre, la situació canvia ja que tots viuen una realitat semblant i creuen que no necessiten justificar els seus canvis d'humor, de conducta o d'enuig.

Per acabar, afirmem que al llarg de la recerca apareixen elements que demostren que la pràctica física ofereix una millora en la qualitat de vida d'aquests infants i adolescents, raó per la qual s'hauria d'aconseguir que s'integrés l'activitat física en la seva vida diària i la utilitzessin com a eina per progressar en diversos aspectes personals i socials.

Conflicte d'interessos

Cap.

- a infants en situació d'exclusió social*. Barcelona: Fundació Ernest Lluch i Fundació Barcelona Olímpica.
- Jiménez, P. J., & Durán, L. J. (2005). Activitat física i esport en joves en risc: Educació en Valors. *Apunts. Educació Física i Esports* (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. A L. Cantareo, F. Medina & R. Sánchez. *Actualidad en el deporte: Investigación y aplicación* (pàg. 91-106). XI Congreso de Antropología: *retosteóricos y nuevasprácticas*. Donostia: Universitat del País Basc.
- Quiroga, À. (2009). *La situació de la protecció a la infància en risc social a Catalunya*. Treball elaborat per encàrrec del Síndic de Greuges de Catalunya.
- Serra-Grima, J. R. (1997). *Prescripció de exercici físic para la salut*. Barcelona: Paidotribo.
- Serra-Grima, J. R. (2000). *Salud integral del deportista*. Barcelona: Erola Springer.
- Trilla, J. (1996) *La pedagogia 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.