



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

TRABAJO FIN DE GRADO:

LA INFLUENCIA DEL DEPORTE COMPETITIVO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ALUMNADO

Curso académico 2024/2025

Presentado por Javier Baeza Pascual

para optar al Grado de

Educación Primaria

Mención de Educación Física

por la Universidad de Valladolid

Tutelado por Juan Ramón Merino Bocos

RESUMEN:

Este Trabajo de Fin de Grado tiene el objetivo de analizar la relación existente entre el deporte competitivo y el rendimiento académico, centrado en el alumnado del tercer ciclo de Educación Primaria, y observar las diferencias entre el alumnado que lo práctica y el alumnado que no. Mediante una revisión documental, se analizan los distintos estudios que incluyen los efectos de esta práctica en aspectos como la atención, la conducta o la motivación. Los resultados muestran que, de forma general, el deporte competitivo tiene efectos positivos en el ámbito académico, siempre que se lleve a cabo en un ambiente educativo y equilibrado.

PALABRAS CLAVE:

Rendimiento académico, deporte competitivo, actividad física, conducta, disciplina.

ABSTRACT:

This final project aims to analyse the relationship between competitive sport and academic performance, focusing on students in the third cycle of primary education, and to observe the differences between students who participate in it and those who do not. Through a literature review, the project analyses various studies that examine the effects of this practice on aspects such as attention, behaviour, and motivation. The results show that, in general, competitive sport has positive effects on academic performance, provided it is carried out in a balanced educational environment.

KEY WORDS:

Academic performance, competitive sport, physical activity, behaviour, discipline.

ÍNDICE:

1. Introducción	4
2. Justificación	5
3. Objetivos	9
4. Marco teórico	10
4.1. Rendimiento académico	11
4.2. El deporte competitivo en educación	13
4.3. Relación entre el rendimiento académico y el deporte competitivo	16
4.4. Perspectiva de género en la práctica deportiva y su relación con el rendimiento académico.....	18
4.5. Marco curricular de la educación física en el tercer ciclo de Educación Primaria.....	19
5. Metodología	21
6. Resultados	23
7. Discusión.....	30
8. Conclusión	32
8.1. Limitaciones	33
9. Bibliografía	35

1. INTRODUCCIÓN.

En los últimos años, ha crecido la preocupación por el rendimiento académico del alumnado, impulsada por las numerosas investigaciones dirigidas a identificar los distintos factores que pueden llegar a influir en los resultados de los estudiantes. Entre estos factores la práctica tanto de actividad física como de deporte competitivo tiene una gran relevancia, ya que influye de manera significativa en diferentes áreas del desarrollo de los alumnos.

El deporte competitivo no solo implica esfuerzo físico, sino también el desarrollo y la mejora de una gran variedad de habilidades, como la disciplina, la cooperación o la capacidad de resolver problemas y superar retos, aspectos que pueden influir de forma directa en el rendimiento académico. La etapa de Educación Primaria, centrada hacia el tercer ciclo, puede llegar a ser especialmente interesante para el análisis de esta influencia, ya que el alumnado de esta etapa comienza a mostrar con más fuerza hábitos y actitudes que pueden llegar a influir de forma considerable en su desempeño educativo y personal.

Por lo tanto, el presente trabajo tiene como objetivo realizar un análisis, mediante una revisión de diferentes documentos, estudios e investigaciones, la influencia que puede tener la práctica de deportes competitivos en el rendimiento académico de los estudiantes. A través del análisis de distintos estudios e investigaciones se pretende identificar tanto los aspectos positivos como los posibles riesgos que puede tener esta relación.

2. JUSTIFICACIÓN.

La actividad física y el deporte constantemente se relacionan con los hábitos de vida saludable, permitiendo mejorar significativamente la salud física y mental de las personas. Sin embargo, la inactividad física se ha convertido en un problema de salud, generando como consecuencia enfermedades cardiovasculares, metabólicas, o algunos tipos de cáncer, entre otros (Kohl et al., 2012; Pérez, 2014).

En la actualidad, hay preocupación por las consecuencias que puede ocasionar que haya una escasa práctica de actividad física o deporte, ya que a través de algunos estudios se señala que la inactividad física es uno de los principales factores que favorece la aparición de importantes enfermedades crónicas, como la diabetes o la obesidad, entre otras.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), el 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física. Esta preocupación es aún mayor cuando esa falta de práctica de deporte se produce en personas de corta edad, aunque afecta tanto a personas jóvenes como adultas. La OMS (2024) también indica que las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas, estando entre los beneficios de los niños y adolescentes una mejor forma física y una mejor capacidad cognitiva y salud mental; y en los adultos y ancianos reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas y por enfermedades cardiovasculares. Nos remarca también que el ritmo de vida de las personas se está volviendo cada vez más sedentario, teniendo efectos negativos en la salud tanto en niños y adolescentes, debido a un aumento de la grasa corporal, la reducción de la duración del sueño o un deterioro de la salud cardiom metabólica; como en el adulto.

Un estudio publicado en *The Lancet* (2025) revela que, desde 1990, el número de personas con exceso de peso se ha multiplicado al doble en todo el mundo, alcanzando unas cifras muy preocupantes, ya que en 2021 había más de 2.110 millones de adultos y 493 millones de jóvenes y niños con sobrepeso u obesidad. Estas investigaciones también muestran que para los próximos años va a continuar incrementando y estiman que alrededor del 60% en adultos y un tercio de los niños de todo el mundo sufrirán exceso de peso en 2025, si no se toman medidas urgentes. Además, España figura entre los 10 países ricos con las tasas más elevadas en los hombres.

También ha destacado otro estudio reciente en el que se muestra que reducir el comportamiento sedentario y realizar algún tipo de deporte proporciona numerosos beneficios en nuestra salud física y mental. Además, este estudio, que ha sido presentado en la Reunión Anual de la Academia Estadounidense de Neurología, muestra algunas evidencias de que las personas que realizan un mínimo de actividad física pueden llegar a tener menos probabilidades de desarrollar ciertas enfermedades y problemas como demencia, accidente cerebrovascular, ansiedad, depresión y trastornos del sueño. Las conclusiones de este estudio también mostraron que cuanto más tiempo pasaban las personas sentadas, más probabilidad de desarrollar estas enfermedades.

Esta falta de actividad física o práctica de deporte es algo para lo que se puede buscar una solución de muchas formas por parte de cualquier persona, ya que hay un gran número de formas de realizar actividad física o practicar algún deporte, ya que todo deporte incluye actividad física, aunque de forma más organizada y reglamentada. Además, en la actualidad hay un gran número de personas especializadas en distintos ámbitos del deporte y la actividad física que puede ayudar a cualquier persona, sin importar las dificultades que pueda tener, ya que actualmente hay posibilidades de adaptación para todo tipo de problema. Pero es necesario que, en todo momento, esa persona pueda tener la iniciativa de cuidar su salud a través del deporte, y también es necesario facilitar algunos recursos que ayuden a las personas a tomar conciencia de los grandes beneficios que el deporte puede aportarles. También es necesario implementar la realización y el gusto por el deporte desde edades tempranas, con el fin de que cojan gusto por la actividad física, ya que tiene una influencia muy grande en distintos ámbitos y los beneficios que proporciona en los niños y adolescentes son muchos, algunos muy necesarios para desarrollarlos en su futura vida personal y profesional.

Por lo tanto, es por este motivo que mediante este TFG quiero investigar a fondo esta relación que hay entre la realización de algún deporte y el rendimiento académico del alumnado, centrándolo la atención en la influencia que pueden llegar a tener los deportes competitivos en el tercer ciclo de Educación Primaria de nuestro país, ya que en este ciclo el alumnado ya tiene una edad un poco más avanzada y comienzan a desarrollar distintos hábitos y habilidades que les pueden influir fuertemente en el ámbito académico, tanto de forma positiva como negativa. Además, a través de este análisis se pretende encontrar respuestas sobre si la participación en deportes competitivos influye de manera directa en

el rendimiento académico de este alumnado, y si existen grandes diferencias, dentro de este ámbito, entre los que practican algún deporte y los que no. Se busca demostrar, a partir de la evidencia de diferentes estudios, la gran influencia en el rendimiento escolar del alumnado cuando realizan algunas modalidades de deporte competitivo y, además, demostrar que esa influencia proporciona un gran número de beneficios, muchos más que aspectos negativos.

El rendimiento académico se trata de una parte muy importante en el desarrollo del alumnado, ya que una buena formación tanto en el ámbito social como profesional será algo muy necesario a lo largo de la vida de ese alumnado. Pero este rendimiento no solo se basa en las formas de enseñanza o las capacidades de los alumnos, sino que también influyen distintos factores, como pueden ser la influencia de la familia o la realización de actividades independientes del ámbito académico.

Dentro de estas actividades, una de las más importantes es la práctica de actividad deportiva, teniendo una gran influencia cuando se desarrolla de forma competitiva. Esto se debe, entre otras cosas, a que el deporte competitivo requiere una serie de aspectos a desarrollar como ser disciplinados y comprometidos, trabajar en equipo, o saber gestionar las emociones en momentos de gran intensidad. Esto es un tema de debate que tiene una gran relevancia, ya que se plantea si esta práctica de deportes competitivos tiene un impacto positivo o negativo en el alumnado.

Se han realizado un elevado número de estudios en los que se han analizado la relación que hay entre el rendimiento escolar y la actividad física, y se ha señalado continuamente que la participación en deportes puede tener tanto efectos positivos como negativos. Entre los efectos positivos, se resaltan algunos como una mejora de la disciplina, el desarrollo de habilidades motrices o una mejor concentración. Por otra parte, hay algunos autores que comentan la práctica de deporte competitivo también puede generar efectos negativos como estrés o menor tiempo disponible para el estudio, algo que creen que puede afectar a la práctica académica.

De acuerdo con el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, para este estudio me voy a centrar en el área de Educación Física, concretamente en los siguientes bloques:

- Bloque A, que trata los contenidos relacionados con la vida activa y saludable. Este bloque aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, incorporando la perspectiva de género, rechazando comportamientos contrarios a la salud e incidiendo en la importancia de los hábitos que contribuyan al mantenimiento y mejora del bienestar. Este permite investigar sobre diferentes aspectos del alumnado, durante la realización de deportes competitivos, que puedan influir en ese rendimiento académico.
- Bloque D, ya que trata algunos aspectos del alumnado durante las situaciones motrices. Este bloque recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas. Con este bloque, se puede trabajar esa respuesta del alumnado durante la práctica de deporte competitivo en relación con el rendimiento académico.

3. OBJETIVOS.

Los objetivos que pretendo alcanzar con la realización de este TFG son los siguientes:

- Analizar la relación que hay entre la participación en juegos competitivos y el rendimiento académico.
- Comprobar las diferencias de rendimiento académico entre el alumnado que práctica deporte competitivo y el alumnado que no lo practica.

4. MARCO TEÓRICO.

El marco teórico se trata de una parte esencial de esta investigación, en el que se puede obtener gran cantidad de informaciones y datos para comprender el tema estudiado. Este trabajo analiza la influencia que tiene el deporte competitivo en el rendimiento académico del alumnado de mayor edad de la etapa educativa de Primaria, centrado en el análisis del alumnado que pertenece al tercer ciclo de esta etapa, es decir, a 5º y 6º de Educación Primaria.

En este apartado se pretende mostrar el contexto y una fundamentación teórica de la relación que hay entre deporte y rendimiento en los resultados académicos, concretamente con el deporte competitivo, mostrando diferentes conceptos y aspectos sobre estos términos que forman parte de esta investigación. Para ello, se va a explorar diferentes estudios previos en los que se incluyan tanto los efectos positivos como los negativos de esta práctica competitiva de deporte en este rendimiento académico.

En los últimos años, cada vez ha ido aumentando más el número de investigaciones y estudios que hay sobre la influencia de la actividad física y el deporte en las diferentes etapas y aspectos cognitivos de las personas. Esto permite observar con mayor claridad tanto los efectos positivos como negativos, permitiendo una mejor fundamentación sobre las necesidades de la inclusión del deporte tanto en la educación como en la vida cotidiana en general.

Dentro de esto, el tema del deporte competitivo tiene especial relevancia, sobre todo en la etapa de Ed. Primaria, ya que proporciona al alumnado una serie de hábitos y valores que pueden influir de una manera muy significativa en el desarrollo académico y personal del alumnado. Sibley y Etnier (2003) realizaron una revisión sistemática de 44 estudios en los que investigaron la relación entre la actividad física y el rendimiento cognitivo en los niños y adolescentes. Los resultados que obtuvieron fueron una relación positiva entre esta actividad física y algunos aspectos cognitivos, entre los que se incluyen el rendimiento académico, la memoria, la concentración o el comportamiento dentro del aula. Con estos resultados, obtuvieron la conclusión de que la participación de forma continua y regular en actividades físicas puede proporcionar un gran número de beneficios muy importantes en el desarrollo de los niños y adolescentes, favoreciendo

además de su capacidad de aprendizaje, otros aspectos que se incluyen en el desarrollo personal y social, que le permitirán crecer de forma cognitiva en su futuro.

4.1. RENDIMIENTO ACADÉMICO.

Son muchas las definiciones que se pueden encontrar sobre este término, pero algunas de las más actuales y que incluyen varios de los aspectos importantes con los que se relacionan son las seleccionadas en esta introducción. Estrada (2018) señala que “el rendimiento académico se trata del resultado de varios factores, entre los que están los biológicos, psicológicos y sociológicos, entre otros, los cuales influyen directamente en los resultados del proceso de enseñanza – aprendizaje”. Por otra parte, Colonio (2017) define este rendimiento académico como “un indicador del aprendizaje logrado por el estudiante, por lo que el sistema educativo lo utiliza como referencia para comprobar la calidad educativa”. Además, Rodríguez y Guzmán (2019) resaltan que “el alto o bajo rendimiento también están interconectados de manera directa con la influencia de otros factores, como son los familiares o los sociales, los cuales pueden provocar un aumento en las dificultades de aprendizaje”.

Por lo tanto, el rendimiento académico no está influido únicamente por las capacidades del estudiante, sino que se trata de una compleja combinación de distintos factores, como psicológicos, sociales o familiares, entre otros. Este rendimiento tiene una gran importancia debido a que se utiliza como indicador para comprobar y evaluar la calidad educativa, ya que permite observar el nivel de aprendizaje que ha adquirido el alumnado y también las dificultades que le puedan llegar a surgir durante el proceso formativo.

Dentro de este rendimiento académico, Montes y Lerner (2010) señalan que “hay diferentes dimensiones de este, todas muy importantes”. Entre ellas se encuentran la dimensión académica, que se trata del proceso del desarrollo formativo del alumno y está relacionado de forma directa con los resultados; la dimensión económica, que se basa en los servicios y condiciones que tienen los estudiantes mientras estudian, obteniendo buenos resultados si estas condiciones son favorables (Tonconi, 2010); y la dimensión familiar, que se basa en la influencia del contexto familiar en el alumnado. Pero también hay algo muy importante dentro de este rendimiento académico, que es la motivación que tiene el alumnado en este ámbito académico, ya que cuanto mayor es esa motivación, mejores serán los aprendizajes que adquieran, ayudada en gran parte por el aspecto motivacional que transmite el docente de forma directa a los estudiantes. Además, la

motivación académica puede tener una gran influencia positiva por parte de la práctica deportiva, principalmente cuando esta se lleva a cabo a la vez que se fomentan diferentes aspectos como la autonomía, la competencia y la relación social. Otros estudios, como el que llevaron a cabo Moreno Murcia, Cervelló Gimeno y González-Cutre Coll (2007), muestran que “una orientación de la motivación a la tarea en el deporte está asociada con niveles más altos de motivación autodeterminada, lo que puede provocar un gran impacto positivo en otras áreas de la vida de los estudiantes, como puede ser en su rendimiento escolar”.

Los factores que influyen al rendimiento académico del alumnado son muy numerosos y es complejo de estructurar. Moreira (2009) los divide en factores endógenos y exógenos. Nos habla de que “entre los factores endógenos se incluyen los aspectos demográficos, las condiciones familiares, resultados académicos previos o la actitud de los alumnos hacia área de estudio concreto”, donde también incluye otros aspectos como las características y las relaciones del docente con el alumnado, la motivación y las actitudes y aptitudes hacia el estudio. Califica a todos estos factores de relevantes y muy importantes con relación a este rendimiento. En cambio, “los factores exógenos se relacionan con diferentes aspectos familiares, sociales y económicos que giran en torno a los alumnos”, como nos dice Manchego (2017). Además, hay otros muchos factores muy influyentes, como las expectativas que tiene el docente, que tienen grandes efectos en el comportamiento y el rendimiento de los alumnos.

Por otra parte, un tema muy importante también en relación a este rendimiento académico es la evaluación de este, ya que es un proceso cuya finalidad es realizar un análisis del nivel de aprendizaje que ha adquirido el alumnado. Lo que se obtiene con esta evaluación no se trata simplemente de una nota en cada área educativa, sino que ofrece una gran ayuda en un aspecto muy importante para el aprendizaje de los alumnos como es la detección de las dificultades de aprendizaje de cada uno de ellos y, por lo tanto, los puntos en los que hay que mejorar o reforzar la enseñanza. Este punto de la evaluación del rendimiento tiene una gran importancia con el fin de que se puede garantizar a todos los estudiantes la adquisición de los conocimientos básicos que les serán necesarios para su futuro, tanto educativo como personal y social.

Esta evaluación se realiza mediante un conjunto de estrategias, entre las que destaca principalmente la observación de la evolución del alumno a lo largo del curso, ya que

permite identificar cuáles son las debilidades de cada alumno que se necesitan reforzar. El profesorado también se ayuda de otros métodos de evaluación para medir el rendimiento, entre los que están las pruebas orales y escritas, con las que valoran el nivel de entendimiento de los contenidos que se han trabajado en clase; las calificaciones, que marcan el nivel de trabajo de los alumnos en las distintas áreas; o rubricas para evaluar, en las que hay una serie de criterios con los que se evalúan diferentes competencias. Según Hernández (2013) esta evaluación por competencias “tiene el desafío de encontrar la mejor manera de medir el desempeño de los estudiantes, así como ayudarles en la resolución de problemas y a utilizar diferentes instrumentos”.

Además, hay diferentes tipos de evaluación entre los que se encuentran la evaluación formativa, la cual se realiza a lo largo de todo el curso de forma continua y permite detectar y corregir las dificultades en el momento adecuado; y la evaluación sumativa, que se realiza una vez finalizado un periodo y permite valorar el nivel de conocimientos adquiridos por el estudiante.

Finalmente, el rendimiento académico, se trata de un aspecto complejo y que está influenciado por un gran número de factores, tanto internos como externos, y que depende de muchas variables y capacidades individuales del estudiante. La evaluación es una parte del proceso muy importante que proporciona mucha información para la mejora de las capacidades del alumnado.

4.2. EL DEPORTE COMPETITIVO EN EDUCACIÓN.

El deporte se define, según la RAE, como “la actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. La RAE nos da una segunda definición en la que también nos dice que “el deporte se trata de una recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Por otra parte, para José María Cagigal (1985) el deporte se trata de “una competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos”.

El mundo del deporte es tan amplio que el número de clasificaciones que puede tener es enormemente extenso, ya que existen una gran cantidad de deportes diferentes que se pueden practicar en distintas condiciones y modalidades, por lo que son múltiples las

clasificaciones que se pueden obtener. Pero, en términos generales, una de las principales clasificaciones que se utilizan hoy en día son según el número de jugadores que participan, entre los que se encuentra deportes individuales, colectivos o de equipo.

Otra clasificación fundamental es la que distingue el deporte competitivo y el deporte recreativo, en la que se muestran las grandes diferencias que tienen estos dos tipos de deporte. Una de las principales diferencias entre estos dos deportes se trata de la motivación y los objetivos, ya que el deporte competitivo se centra en la superación de otros y la consecución de logros, con una motivación centrada en el rendimiento; mientras que el deporte recreativo se centra en el disfrute de la actividad física. Otra importante diferencia se encuentra en la organización de estos dos deportes, ya que el competitivo está muy estructurado, con reglas muy estrictas y los participantes entran de forma muy intensa para lograr mejorar el rendimiento, mientras que el deporte recreativo tiene una flexibilidad mucho mayor respecto a la frecuencia e intensidad de ejecución. También se diferencian en la presión que implican, debido a que el deporte de competición provoca una presión importante, lo que provoca mucho estrés en los participantes al necesitar un buen rendimiento de forma constante; en cambio, en el recreativo apenas hay presión y abunda la diversión y el bienestar. Estos aspectos son algunos de los principales en los que se diferencian y tanto cuando se realiza un deporte como el otro tienen influencia directa en el rendimiento de las personas, principalmente en los participantes de corta edad, a los cuales les influye notablemente en su comportamiento y rendimiento académico, debido a que están en una etapa de formación y aprendizaje. Dentro del deporte competitivo se pueden distinguir diferentes modalidades de deporte, como pueden ser deporte de red, de pared, o de precisión, entre otros, que requieren unas habilidades más específicas; por otro lado, dentro del deporte recreativo las modalidades no están tan definidas, ya que se centran en el disfrute de la actividad sin centrarse en los resultados.

Está investigación se va a centrar en el deporte competitivo, y Blázquez (1999) nos dice que “este deporte hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo”. Además, habla de que lo importante de este deporte de competición es lograr importantes resultados, en muchas ocasiones sin importar el medio, lo cual conlleva un enorme sacrificio para poder lograr los resultados deseados.

Por otra parte, García-Naveira, Ruiz-Barquín y Ortín (2015) nos hablan de que “este tipo de deporte no solo requiere que haya una mejora de las habilidades y una superación propia continuamente, sino que también es necesario que se busque la perfección en la técnica, algo que genera demasiada presión en muchos deportistas de este tipo de deporte”. Además, nos hablan de la gran importancia que tiene en la formación de las personas que los practican, ya permite el desarrollo de una serie de valores como la disciplina, el trabajo en equipo o el mantenimiento de la calma ante las dificultades, aspectos muy importantes de trabajar sobre todo en el alumnado de Primaria. Otro autor, como es Cagigal (1984), nos destaca que “este deporte competitivo puede ser una importante herramienta educativo, debido principalmente a que fomenta diversos aspectos como la constancia y el esfuerzo”, algo que también nos han dicho los autores anteriores. Pero, este último advierte que “también puede tener efectos negativos en los deportistas debido a la gran presión a la que están sometidos por tener que obtener buenos resultados, afectando fuertemente a los jóvenes que se encuentran en fases de desarrollo”.

Respecto a las características que tiene este deporte competitivo se puede concluir, también de acuerdo a Gómez Ortega en su artículo, que “fomenta la competencia a través de enfrentamientos y torneos, tanto individuales como a nivel colectivo, con el objetivo principal de ganar”. Otro aspecto importante es el que resalta en su obra Lüschen (1985), donde señala que “implica constantemente competencia y superación, buscando en todo momento la mejora continua y un excelente rendimiento”. También García Ucha (s.f.) nos dice en su artículo que “este deporte tiene una gran importancia en el ámbito de la gestión emocional y la capacidad de manejar la presión”, otro aspecto que tendrá mucha influencia en el alumnado de Primaria y que tendrá una gran importancia en su proceso de enseñanza – aprendizaje.

Además, es importante destacar un término que tiene un importante papel en este desarrollo del alumnado, como es la inteligencia emocional, especialmente cuando se trata de contextos deportivos competitivos. Dice Daniel Goleman (1995) que “esta inteligencia emocional hace referencia a la capacidad que tienen las personas para reconocer, comprender y gestionar las emociones, tanto propias como de los demás, compuesta por distintos componentes muy importantes como la motivación, la autorregulación o la empatía, entre otras”. Respecto al ámbito educativo, trabajar esta inteligencia desde una edad temprana permite que el alumnado desarrolle de forma

adecuada herramientas para lograr superar de forma exitosa situaciones que les sometan a presión, o frustración que se pueden dar tanto en el aula como en deportes competitivos y en cualquier situación del día a día. También señalan algunos estudios que una adecuada educación emocional afecta de forma muy positiva al rendimiento académico, debido a que los alumnos que muestran buenas capacidades en este aspecto suelen tener mejor capacidad de concentración, mejor control de las emociones en momentos de tensión y mayor disposición hacia el aprendizaje; y esto se trabaja mucho en el deporte competitivo, ya que un buen desempeño de este aspecto lleva a conseguir mejores resultados. Cuando se fomenta de forma correcta, esta inteligencia emocional permite que la competitividad se adquiera de forma positiva, y por lo tanto incluir su desarrollo en el deporte puede llegar a ser una herramienta muy importante para potenciar el rendimiento académico del alumnado.

El deporte competitivo también puede tener diferentes influencias sobre el alumnado de Primaria, afectando a diferentes aspectos de su desarrollo, y puede afectar de manera positiva, teniendo muchos puntos positivos, pero también de manera negativa. Entre las principales ventajas que proporciona este deporte a los niños y jóvenes se encuentran un mejor desarrollo de los valores personales, ya que fomenta la disciplina, el esfuerzo, el respeto y la constancia, entre otros; también una mejora de las habilidades sociales, como el trabajo en equipo o la comunicación; mejora la salud, tanto física como mental, ya que ayuda a mejorar las condiciones físicas, además de reducir el estrés y reforzar la autoestima por lograr los objetivos; y ayuda en el desarrollo de las habilidades cognitivas, ya que este deporte requiere que tomen decisiones rápidas, resuelvan distintos problemas y aprendan a concentrarse, habilidades que son importantes en el ámbito deportivo pero también en otras áreas como puede ser el rendimiento académico. Pero, por otro lado, el deporte competitivo también tiene una serie de desventajas como pueden ser una presión excesiva, que puede generar frustración o estrés, ya que muchas veces el objetivo en este deporte se centra en los resultados; perdida del interés por el deporte, debido a que lo vean como una obligación, motivado por esos objetivos; también puede afectar de manera negativa a la autoestima del alumnado, ya que en edades tempranas no manejan bien la derrota y en el deporte de competición constantemente hay comparación con los demás.

4.3. RELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y EL DEPORTE COMPETITIVO.

Cada vez se da mayor importancia al grado de influencia que tiene la práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado, ya que son muchos los aspectos sobre los que influye. Esta relación tiene aún más importancia cuando la parte deportiva que influye en este rendimiento se trata de deportes competitivos, ya que este tipo de deportes no solo implican la realización de actividad física, sino que también tienen una importante influencia en un gran conjunto de valores, rutinas y comportamientos del alumnado que pueden afectar de manera directa en su desarrollo académico, pero también social y emocional.

Es fundamental realizar un análisis con el que observar y comprobar que los deportes de competición, en los que el principal objetivo es ganar o superar al adversario, pueden impactar fuertemente en el rendimiento en los resultados escolares, tanto de forma positiva como negativa. Distintos estudios han demostrado que la práctica deportiva de competición puede favorecer el desarrollo de diferentes habilidades cognitivas y emocionales que influyen de forma directa en el aprendizaje del alumnado, como puede ser en la concentración, la disciplina o la gestión de tiempo. Pero también existen algunas investigaciones que resaltan ciertos efectos negativos que pueden tener, especialmente cuando la competición requiere un gran nivel de exigencia o una presión excesiva, lo cual puede afectar a los hábitos de estudio o estado anímico del alumnado.

Esta relación entre el rendimiento académico y el deporte competitivo ha sido objeto de un gran número de estudios en los últimos años, principalmente en el ámbito educativo y de la psicología del desarrollo. Estas investigaciones han incluido el impacto de esta práctica deportiva en el rendimiento del alumnado, haciendo una especial mención a la gran influencia positiva que puede llegar a tener sobre el proceso de enseñanza – aprendizaje. Barbosa Granados y Urrea Cuéllar (2018) señalan que “el deporte y la actividad física favorecen el desarrollo de distintas habilidades, entre ellas las cognitivas, lo que refleja que se produzca un mejor desempeño académico, destacando que algunos aspectos como la concentración o la capacidad para resolver situaciones adversas están potenciados gracias al ejercicio físico regular, principalmente en contextos como los que se dan en los deportes competitivos”. También Edel Navarro (2003) nos habla de que “el rendimiento académico, fuertemente relacionado con algunos factores psicológicos, está fortalecido mediante la práctica deportiva, algo que se vuelve muy relevante en edades tempranas”. Estos autores, al igual que muchos otros en sus investigaciones, afirman que

la participación activa en los deportes competitivos, además de ofrecer beneficios físicos, desempeña un importante papel en el desarrollo del alumnado, al influir en su actitud y sus capacidades directamente.

Por otra parte, aunque la práctica de deportes competitivos ofrece un gran número de beneficios, también puede provocar algunos efectos negativos en función de la manera en que se gestiona esta práctica, principalmente en el alumnado de Educación Primaria. Entre estos riesgos que pueden afectar negativamente al alumnado están la intensidad de los entrenamientos y competiciones, que puede provocar que haya mayor fatiga en los estudiantes y por tanto afecte de forma negativa en su concentración y su rendimiento; también puede generar que haya un aumento en los niveles de estrés debido a la gran presión que genera este tipo de deportes, debido a la necesidad de obtener buenos resultados; que dispongan de menos tiempo disponible para emplear en sus estudios, ya que algunos deportistas necesitan mucho tiempo para realizar sus entrenamientos y acudir a sus competiciones, lo que puede reducir el tiempo que los alumnos dedican a sus estudios y afectar al rendimiento; y, en ocasiones, algunos de estos deportes de competición se centran únicamente en los resultados, incluso tolerando ciertos comportamientos negativos, lo cual puede repercutir en este alumnado si no se gestiona de manera adecuada.

4.4. PERSPECTIVA DE GÉNERO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.

Incluir y realizar un análisis de la dimensión de género dentro del ámbito deportivo es esencial para lograr comprender y abordar determinadas diferencias que existen tanto en la participación como en el rendimiento académico de los estudiantes. Diferentes estudios han mostrado algunas evidencias en las que las mujeres enfrentan determinadas barreras estructurales y culturales que provocan dificultades y limitaciones en su acceso y permanencia en el deporte competitivo. Entre estas barreras se incluyen ciertos aspectos como estereotipos de géneros, una menor visibilidad en los medios de comunicación o la falta de referentes femeninos.

El propio Consejo Superior de Deportes (CSD) ha señalado que “aunque los avances en la participación femenina en el deporte han sido notables, todavía existen diferencias significativas en comparación con sus homólogos masculinos”. Concretamente, el CSD

recoge en uno de sus boletines oficiales que “las personas de género femenino tienden a practicar deportes individuales más que colectivos, y tienen una presencia limitada en los roles de organización y liderazgo dentro de las organizaciones deportivas”.

Estas desigualdades en el ámbito deportivo pueden tener importantes repercusiones en el rendimiento académico de determinadas estudiantes, debido a que la falta de participación en actividades deportivas puede provocar limitaciones en el desarrollo de algunas habilidades como la disciplina, el control de las emociones o el trabajo en equipo, que tienen especial importancia dentro del entorno académico. Además, los escasos registros de representación femenina en el deporte, principalmente en el pasado, puede llegar a afectar en ciertos aspectos como la autoestima o la motivación de las estudiantes en el deporte, lo que puede ocasionar el escaso desarrollo de ciertas habilidades, las cuales son factores clave también para el desempeño académico.

Asimismo, el CDS promovió en 2009 un Manifiesto por la Igualdad y la Participación de la Mujer en el Deporte con el fin de ayudar a superar estos obstáculos a los que se enfrentan las mujeres en ciertas ocasiones y provocan una mayor dificultad en el acceso al deporte. Dentro de este manifiesto se destaca que “sería fundamental implementar y fomentar el uso de estrategias coeducativas en el ámbito escolar y deportivo que promuevan la igualdad de género y la participación activa de las niñas en el deporte”.

La integración de la perspectiva de género en la educación física no solo contribuye a disminuir las desigualdades en el ámbito deportivo, sino que también tiene un gran efecto favorable en el rendimiento académico del alumnado. Con el fomento de la participación activa e igualitaria en el deporte, se fomenta el desarrollo integral de todos los estudiantes, independientemente del género.

4.5. MARCO CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

La asignatura de Educación Física pertenece al currículo obligatorio de la etapa de Educación Primaria en España y tiene una gran relación con el desarrollo de las diferentes habilidades del alumnado, tanto las físicas como las sociales, emocionales y cognitivas. Esta asignatura contribuye a la adquisición, por parte del alumnado, de una serie de competencias clave como el trabajo en equipo, la autonomía personal, o la salud, aspectos que están muy vinculados con el rendimiento académico.

En el caso del tercer ciclo de Primaria, la Educación Física tiene mayor relevancia, ya que los estudiantes comienzan a desarrollar capacidades físicas más definidas y comienzan con la práctica deportiva con mayor nivel de organización y competitividad, lo que permite que se lleve al aula ciertos valores como la disciplina o el esfuerzo continuo.

Además, este marco normativo incluye el deporte como una herramienta educativa que fomenta el desarrollo de la personalidad del alumnado, la toma de decisiones o el trabajo en equipo, entre otras capacidades. Esto es algo que refuerza el potencial de deporte competitivo como medio para influir de forma positiva en el rendimiento académico, pero siempre que se practique en un entorno educativo adecuado.

5. METODOLOGÍA.

Este Trabajo de Fin de Grado se encuentra dentro de una metodología de carácter cualitativo y de análisis documental. El objetivo principal ha sido examinar estudios, informes y datos ya publicados que incluyen la relación entre la práctica de deporte competitivo y el rendimiento académico en el alumnado de Educación Primaria.

La metodología seguida ha sido de tipo analítico – descriptiva, estando centrada en la revisión, selección e interpretación de distintas fuentes como artículos científicos, trabajos académicos, informes y publicaciones de periódicos especializados en el tema. Con este enfoque, se ha podido estudiar en profundidad la gran variedad de factores que están implicados en el rendimiento académico del alumnado de Primaria, y la posible relación que tienen con la práctica de deporte competitivo, teniendo en cuenta también otras variables como el contexto educativo y familiar, las diferencias de género o el nivel de exigencia deportiva, que pueden afectar de manera directa.

Para la recogida de información, se ha realizado una búsqueda exhaustiva a través de distintas plataformas especialistas en datos académicos como Google Académico, Dialnet o Scielo principalmente, así como en estudios e informes elaborados por entidades oficiales como el Consejo Superior de Deportes (CDS) o la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Los criterios de inclusión aplicados para la selección de las fuentes han sido:

- Que analicen la relación entre la actividad física o el deporte competitivo y el rendimiento académico.
- Que incluyan datos y resultados centrados en el alumnado de Primaria, seleccionando preferentemente los que se centran en el alumnado del tercer ciclo de Primaria.
- Que estén publicado a partir del año 2010, priorizando los de los últimos 10 años.
- Se ha dado preferencia a los estudios e investigaciones realizados en España, aunque también se ha realizado un análisis de algunos estudios relevantes realizados en otras partes del mundo, con el fin de enriquecer el análisis comparativo.

Los criterios utilizados para la exclusión de fuentes han sido:

- Estudios previos al año 2010.
- Estudios centrados de forma exclusiva en una etapa educativa diferente a Educación Primaria.
- Estudios cuyo tema principal no es la relación entre la actividad física o el deporte competitivo con el rendimiento académico del alumnado.

Tras la recopilación de los distintos datos y resultados, se ha realizado un procedimiento de análisis y comparación de resultados, recogiendo la información más relevante para cumplir con los objetivos de este trabajo de cada estudio o artículo.

Este enfoque metodológico ha permitido comparar resultados y establecer relaciones entre los distintos factores que influyen en el rendimiento académico del alumnado en función de su implicación deportiva. Además, se ha tenido en cuenta la validez y fiabilidad de las distintas fuentes seleccionadas, priorizando estudios publicados en revistas científicas reconocidas.

6. RESULTADOS.

En este apartado del TFG se presentan los resultados obtenidos de la búsqueda de los distintos artículos y estudios seleccionados siguiendo los criterios de elección establecidos en el apartado de metodología.

Autor/es y año	Participantes	Objetivos de estudio	Tipo de estudio y metodología	Intervención	Resultado y conclusiones
Escolano-Pérez, E., y Martín-Bozas, F. (2023).	333 estudiantes de tercero a sexto de primaria de dos centros educativos públicos de la provincia de Huesca.	Analizar si el nivel de actividad física realizado por el alumnado influye en sus funciones ejecutivas, el rendimiento académico y la calidad de vida.	Estudio transversal con cuestionarios para evaluar la actividad física, las funciones ejecutivas y la calidad de vida.	Sin intervención específica con el alumnado. Con la realización de los cuestionarios se realizó un análisis ANOVA para comprobar si existían diferencias según el nivel de actividad física realizado.	Se encontraron diferencias únicamente en el nivel de calidad de vida respecto a la actividad física realizada. Por lo que se concluyó que es necesario ayudar a los estudiantes a tener un nivel adecuado de actividad física.
González-Laguillo, B., García-Tardón, B., y Pascual Nicolás, D. (2023).	403 estudiantes de diferentes cursos de primaria de una gran variedad de centros educativos de España.	Observar los hábitos de actividad física del alumnado de Educación Primaria y ver si estos afectan al rendimiento académico, estudiando los cambios que hubo respecto a esto durante el confinamiento por la pandemia.	Estudio descriptivo y correlacional, a través de un cuestionario <i>ad hoc</i> online con preguntas en relación con la frecuencia de actividad física y su relación con el rendimiento académico.	No hubo intervención directa con el alumnado. Encuesta online para la recogida de datos.	Gran disminución de los niveles de actividad física durante el confinamiento, aunque no se encontraron notables relaciones entre la práctica deporte y el rendimiento académico.

Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Castañer, M., y Valero-Valenzuela, A. (2022).	26 alumnos de sexto de primaria de un centro de educación primaria de la Región de Murcia.	Comprobar los efectos de un programa de metodología activa basado en descansos activos en el aula.	Método mixto, con estudios cualitativos y cuantitativos, con observaciones, seguimiento y análisis de las respuestas de los estudiantes.	Programa de descansos activos durante 12 semanas, que consistió en el desarrollo de tres métodos distintos de pausa activa, basados en una combinación de varios ejercicios a máxima intensidad, reduciendo de forma progresiva el tiempo de descanso durante estos.	Se observó una mejora en la motivación y en la participación activa de los estudiantes durante las clases. Se confirmó que estas pausas activas conducen a los alumnos a una mayor atención y a una plena participación e interacción del grupo.
Pulido Gil, J. M., Sánchez Oliva, D., López Gajardo, M. A., Ponce Bordón, J. C., y García Calvo, T. (2022).	50 alumnos de quinto curso primaria de un centro educativo público de la localidad de Cáceres.	Llevar a cabo un análisis de los efectos de un programa de aprendizaje físicamente activo sobre la actividad física escolar, condición física, satisfacción del alumnado con su vida escolar y rendimiento académico.	Estudio cuasi-experimental con medidas pre y post-test, y con grupo experimental y grupo de control, con fase de observación y de intervención.	Programa de 8 semanas que combinó contenidos de ciencias naturales bilingüe con actividad física, incluyendo una lección físicamente activa a la semana, a mayores de las dos sesiones normales de educación física.	Se observaron notables mejoras en los niveles de actividad física, condición física, bienestar general y rendimiento académico en el grupo de experimental. Se concluyó que este tipo de programas escolares puede reducir la inactividad del alumnado.
Rosa Guillamón, A., García Canto, E., y Martínez García, H. (2020).	44 estudiantes de cuarto y quinto de primaria pertenecientes a un colegio público de la Región de Murcia.	Analizar el efecto que tiene la inclusión de un programa de actividad física de alta intensidad sobre la atención del alumnado durante el tiempo que están en la escuela.	Estudio cuasi - experimental intrasujetos con medidas pre - post, y con evaluación de la atención a través del Test de Caras. Para el análisis de datos se utilizó la prueba de Wilcoxon.	Programa de actividad física de 8 semanas, con dos sesiones semanales, cuya duración aumentó de forma progresiva. Todas las sesiones fueron planteadas desde una perspectiva lúdica.	Este programa de actividad física tuvo un efecto positivo sobre la atención, especialmente, la atención selectiva y la eficacia atencional. Se concluyó que este tipo de programas serían positivos en numerosos aspectos.

Ordóñez Dios, A. F., Polo Recuero, B., Lorenzo Calvo, A., y Shaoliang, Z. (2019).	89 alumnos/as de sexto de primaria de dos colegios públicos bilingües de la Comunidad de Madrid.	Analizar los efectos que la actividad física diaria puede tener a nivel coordinativo, de condición física y atencional.	Estudio cuasi – experimental; con grupo de intervención y grupo de control, intervención de 12 semanas y con un análisis pre y post intervención.	División en grupo de intervención y de control. Al grupo de intervención se les implementó a sus dos sesiones un trabajo fisico adicional y diario que consistía en realizar un circuito por el interior del centro.	Diferencias significativas entre los grupos en diferentes variables, siendo una de ellas la fatiga atencional, mostrando notables mejoras. Se confirmó que la actividad física diaria en el aula tiene efectos positivos tanto en el nivel fisico como en el atencional del alumnado.
---	--	---	---	--	---

Tabla 1. Artículos revisados sobre la influencia de la actividad física y el deporte en la escuela en el alumnado de Primaria.

Tras realizar un análisis de los resultados de estos estudios incluidos en la Tabla 1, se puede observar que la actividad física y el deporte, tanto en modalidad competitiva como recreativa, suele afectar de manera positiva al alumnado en algunas variables como la atención, el comportamiento o la motivación en las clases. Por otra parte, no todos los estudios demuestran una relación directa con el rendimiento académico, aunque este si es influido por las variables mencionadas anteriormente, además hay una gran mejora de las funciones ejecutivas y en la disposición del alumnado hacia el aprendizaje.

Autor/es y año	Participantes	Objetivos de estudio	Tipo de estudio y metodología	Intervención	Resultado y conclusiones
Navarro-Patrón, R., Mecías-Calvo, M., Eirín-Nemiña, R., y Arufe-Giráldez, V. (2022).	548 alumnos, de entre 10 y 12 años, de varios centros públicos de Galicia.	Analizar la relación que tiene la práctica de deporte y los comportamientos disruptivos en el aula.	Estudio de carácter transversal, observacional y descriptivo. Con la aplicación de cuestionarios <i>ad hoc</i> , CCDEF y una Escala de Comportamiento Adecuado (CAEFD).	No hubo intervención directa con el alumnado, sino que se utilizaron los distintos cuestionarios, administrados por los investigadores sin la presencia del docente.	Los alumnos que practican deporte presentaron menos conductas disruptivas y mayores habilidades sociales. Se confirmó que el deporte ayuda al alumnado a mejorar el comportamiento y la gestión de sus emociones en el contexto educativo.
Smith-Palacio, E., Alcalá-Recuero, J., y Lamonedo-Prieto, J. (2022).	305 estudiantes de quinto y sexto de educación primaria de dos centros públicos de la zona central de España.	Evaluar el impacto que podía tener el programa Delphi en el autocontrol y la adquisición de valores del alumnado.	Estudio cuasi-experimental de grupo único con un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo) y con utilización del cuestionario CACIA.	Se implementaron durante 10 semanas sesiones de iniciación al fútbol sala, con dos sesiones semanales, con una recogida de datos tras la finalización del proceso.	Hubiera mejoras significativas en el autocontrol y la conducta con los demás del alumnado participante. Se demostró que en el contexto del deporte es posible educar y ayudar al alumnado a mejorar en los diferentes aspectos de su vida.
Li, G., Li, Z., Wu, X., y Zhen, R. (2022).	1479 estudiantes de cuatro escuelas de primaria localizadas en una provincia del este de China.	Analizar la relación existente entre la competencia que había dentro del aula y el rendimiento académico del alumnado en la escuela, considerando algunas variables.	Estudio transversal y correlacional, con recopilación de datos a través de cuestionarios, de evaluación de distintos aspectos.	No hubo intervención directa con el alumnado. Se basó en la observación y el análisis de los datos obtenidos con cuestionarios que evaluaban la percepción de la competencia en el aula y la ansiedad ante el aprendizaje.	La competitividad afecta de manera indirecta al rendimiento del alumnado, provocando efectos positivos, pero también negativos, ya que provocaba un aumento de la ansiedad. Se concluyó que el efecto de la competitividad es distinto en cada alumno.

Latorre-Román, P. A., Bueno-Cruz, M. T., Martínez-Redondo, M., y Salas Sánchez, J. (2020).	247 alumnos de cuarto, quinto y sexto de educación primaria de distintos centros de la provincia de Jaén, divididos según el deporte que practicaban en cinco grupos.	Analizar las conductas prosociales y antisociales en el deporte escolar, teniendo en cuenta el tipo de deporte practicado y el sexo de los participantes.	Estudio transversal, cuantitativo y descriptivo, con utilización de la escala IRI para el análisis de la conducta prosocial y del cuestionario CCA para el análisis de la conducta antisocial.	No hubo una intervención directa con el alumnado. Se aplicaron los distintos cuestionarios a los estudiantes durante el horario escolar en sus centros.	Los niños deportistas tenían más conductas antisociales que las niñas, y los que jugaban al fútbol presentaron menor conducta prosocial y mayor agresividad que el resto. Se obtuvo que la participación en el deporte infantil no asegura siempre que haya mayor conducta prosocial y menor antisocial.
--	---	---	--	---	--

Tabla 2. Artículos revisados sobre la influencia de la práctica de deporte y de la competitividad en el comportamiento, la atención y el desarrollo personal del alumnado de Primaria.

Los estudios revisados de la Tabla 2 muestran que la práctica deportiva puede influir de manera positiva en distintos aspectos destacados del alumnado como es el comportamiento, con menores conductas disruptivas y mejorando las habilidades sociales, y sobre todo cuando esta práctica deportiva está bien estructurada. Aunque también señalan que algunos deportes competitivos mal gestionados pueden aumentar algunos factores negativos, principalmente en deportes con mucha carga emocional.

Autor/es y año	Participantes	Objetivos de estudio	Tipo de estudio y metodología	Intervención	Resultado y conclusiones
Bonnín Aguado, I. (2024).	55 alumnos del tercer ciclo de primaria de un colegio público localizado en municipio de la provincia de Sevilla.	Analizar la relación entre la práctica deportiva federada y el rendimiento académico, junto a otras variables del deporte federado que pueden influir en el desempeño académico.	Estudio cuantitativo y descriptivo. Se aplicaron cuestionarios para abordar los distintos objetivos del estudio y se analizaron las calificaciones de los alumnos participantes.	No se llevó a cabo una intervención directa. Se realizó un cuestionario de respuesta anónima al alumnado, con una parte para todos los alumnos y otra solo para el alumnado federado, y se realizó un análisis de los resultados.	El alumnado federado lograba mejores calificaciones académicas con relación positiva entre la regularidad en la práctica y un mejor rendimiento. Por lo que la práctica deportiva federada puede ofrecer beneficios en este rendimiento.
Ponce-Bordón, J. C., López-Gajardo, M. A., Ramírez-Bravo, I., y Pulido, J. J. (2020).	118 participantes, 59 eran estudiantes del tercer ciclo de un colegio de la provincia de Cáceres y el resto padres/madres de esos alumnos.	Analizar las diferentes relaciones existentes entre los niveles de actividad física de estos estudiantes de primaria, los niveles de actividad física en sus entornos familiares y el rendimiento académico de este alumnado.	Estudio descriptivo y correlacional con enfoque cuantitativo. Se utilizaron varios cuestionarios y un análisis de datos.	No hubo intervención específica con los participantes, sino que se analizaron las relaciones entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en función de los datos que se obtuvieron con los diferentes cuestionarios y análisis.	Hubo relación positiva entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico, con mejores calificaciones cuanto mayor es la actividad física. Se concluyó que esta actividad física tiene una influencia positiva en los resultados académicos.
Peraita Alonso, R. (2019).	70 estudiantes de cuarto, quinto y sexto de Primaria de un centro educativo localizado en la provincia de Soria.	Investigar la relación entre la práctica de actividad físico-deportiva y el rendimiento académico en alumnos de Primaria, y describir los efectos de esta práctica sobre el rendimiento escolar.	Estudio observacional y descriptivo. Se utilizó el cuestionario de actividad física PAQ-A para la recopilación de datos, con el fin de analizar las variables estudiadas.	No hubo intervención directa con el alumnado, se les pasó el cuestionario, que era totalmente anónimo, para la recopilación de datos, con el fin de analizar las variables estudiadas.	A mayor nivel de actividad físico-deportiva, mejor rendimiento académico. También a más edad menor grado de actividad físico-deportiva. Se concluyó que la práctica de actividad físico-deportiva regular mejora el rendimiento.

Valer Rupérez, P. (2016).	Revisión bibliográfica de investigaciones, con análisis crítico de los estudios revisados.	Analizar la relación entre la práctica deportiva y el rendimiento académico en estudiantes de Primaria, teniendo en cuenta la variedad de beneficios que puede aportar la actividad física.	Revisión bibliográfica con análisis de estudios empíricos de diseño transversal y longitudinal.	Sin intervención directa, se llevó a cabo una recopilación y análisis de diferentes estudios con el fin de evaluar la relación existente entre la práctica deportiva y el rendimiento académico.	Se obtuvo que la práctica de forma regular de actividad física y deporte tiene aspectos positivos con un mejor rendimiento. También que proporciona mejoras en aspectos neurológicos y cognitivos.
Sánchez Rodríguez, J. (2015).	257 alumnos del tercer ciclo de Primaria pertenecientes a varios centros educativos de la ciudad de Granada.	Describir las características sociales, personales y físico-deportivas en una población de alumnos de Primaria y analizar la relación entre el rendimiento escolar del alumnado en función de la actividad deportiva extraescolar realizada.	Estudio de carácter descriptivo, exploratorio y transversal y con enfoque cuantitativo. Se utilizó un cuestionario de respuesta anónima. El análisis de datos se realizó con el programa SPSS 20.0.	No se llevó a cabo intervención directa con los estudiantes, ya que se recopilaron a través de cuestionarios anónimos contestados por el alumnado participante, con el fin de analizar las distintas relaciones entre las variables que se pretendían estudiar en esta investigación.	El alumnado que practica actividades deportivas extraescolares tenía a obtener mejores resultados en ciertas asignaturas. Se concluyó que la intensidad y el número de horas de realización tienen un papel fundamental en el rendimiento académico de los alumnos.

Tabla 3. Artículos revisados sobre la influencia de la práctica de actividad física competitiva y deporte competitivo sobre el rendimiento académico del alumnado de Primaria.

En esta Tabla 3 se confirma que la práctica de deporte competitivo, y también federado, se relaciona con un mayor rendimiento académico, pero siempre que se mantiene un adecuado equilibrio entre el tiempo empleado en el entrenamiento y en la realización del deporte y el tiempo empleado en las obligaciones escolares. Además, se destaca que el tipo de deporte y su modalidad individual o grupal es un factor muy determinante en los beneficios que proporciona.

7. DISCUSIÓN.

Los resultados obtenidos con el análisis de los distintos documentos muestran que la práctica de actividad física y, sobre todo de deporte competitivo, pueden llegar a tener una influencia muy significativa y principalmente positiva sobre el rendimiento académico de todo el alumnado, especialmente del tercer ciclo de Educación Primaria. Estos hallazgos coinciden con lo expuesto en el marco teórico, donde ciertos estudios mencionados como los de Sibley y Etnier (2003) o Moreno Murcia et al. (2007) ya señalaban que la actividad física mejora aspectos clave para el desarrollo académico del alumnado como la memoria, la concentración, la motivación y el comportamiento dentro del aula, siendo todos estos factores muy importantes para lograr un buen desempeño en la escuela con el fin de lograr buenos resultados.

Uno de los resultados más relevantes que se han obtenido es que los estudiantes que practican deporte competitivo, especialmente en modalidades de equipo o federadas, tienden a conseguir mejores calificaciones académicas, en comparación con los alumnos que no lo hacen. Este dato refuerza lo expuesto anteriormente en el marco teórico respecto al desarrollo de habilidades como la disciplina o la gestión emocional, mencionadas por autores como García Ucha y Daniel Goleman, quienes destacan que influyen de forma directa en el desempeño escolar. Esto también se confirma con algunas investigaciones como la de Bonnín Aguado (2024), en la que se puede apreciar una relación directa entre el grado de práctica deportiva y el rendimiento académico, sobre todo en las asignaturas troncales.

También se evidencia en los resultados que la implicación en actividad física y en el deporte competitivo no solo tiene beneficios físicos, sino que también tienen influencia directa en el ámbito socioemocional del alumnado. Este aspecto ya fue abordado previamente en el marco teórico, al destacar que este tipo de deportes fomenta ciertos valores de gran importancia para el alumnado como el trabajo en equipo, la constancia y el respeto por los demás (Cagigal, 1984; Blázquez, 1999), los cuales también son esenciales en el marco académico. El desarrollo de estas habilidades cobra mayor importancia en el tercer ciclo de Primaria, ya que se trata de una etapa, como se incluyó en el marco curricular, en la que los estudiantes van adquiriendo mayor madurez y rutinas más definidas.

Por otra parte, como ya se advirtió dentro de la fundamentación teórica, no todos los efectos de deporte competitivo son positivos, sino que también se puede ver algunos riesgos que se pueden ocasionar si se lleva a cabo una práctica de deporte competitivo mal gestionada. Diversos estudios alertan de estas consecuencias negativas como son un aumento del estrés y la fatiga o menor tiempo de dedicación al estudio. Estos resultados refuerzan la visión de ciertos autores como Lindholm (2020), entre otros, que señalan que una presión excesiva por lograr buenos resultados deportivos puede afectar notablemente de forma negativa al rendimiento académico del alumnado. Además, se confirma que el deporte competitivo ofrece beneficios únicamente cuando se hay un equilibrio adecuado entre las exigencias escolares y deportivas.

Otro aspecto que se ha corroborado en este análisis de documentos, de acuerdo con lo planteado en el marco teórico, en este análisis documental es que continúan existiendo las desigualdades respecto a la participación femenina en el deporte competitivo. Como apunta el Consejo Superior de Deportes (2015), el género femenino tiene menor representación en actividades deportivas competitivas, lo que puede limitar su acceso a los beneficios derivados del deporte, aunque hay indicios de que cada vez se va reduciendo más esa diferencia. Por ellos, resulta clave aplicar distintas estrategias educativas que fomenten su participación activa, con el fin de garantizar las mismas oportunidades desde edades tempranas.

En resumen, los resultados obtenidos en esta revisión documental apoyan lo planteado en el marco teórico, reforzando la idea de que el deporte competitivo puede llegar a ser una herramienta educativa muy eficaz para mejorar el rendimiento académico y el desarrollo del alumnado, siempre que se realice de forma correcta y equilibrada, ya que su impacto depende en gran medida del contexto en el que se práctica el deporte, la forma en que se gestiona la competitividad y el equilibrio entre los diferentes ámbitos de la vida del estudiante.

8. CONCLUSIÓN.

Este Trabajo de Fin de Grado ha tenido como finalidad analizar la relación existente entre la práctica de deporte competitivo y el rendimiento académico en el alumnado de Educación Primaria, especialmente el del tercer ciclo. Mediante la realización de una revisión documental de una gran variedad de estudios, realizados los últimos años, se ha abordado el objetivo principal de comprobar si esta práctica deportiva tiene efectos en el rendimiento escolar, así como observar si hay diferencias significativas entre el alumnado que participa en algún deporte competitivo y el alumnado que no lo hace.

Los resultados obtenidos en la investigación permiten confirmar la hipótesis principal, que planteaba existe relación positiva entre la práctica de deporte competitivo y el rendimiento académico del alumnado, pero solamente si esta práctica se lleva a cabo de forma equilibrada, controlada y adaptada a las necesidades de los estudiantes, tanto educativas como personales. La gran mayoría de los artículos que se han revisado muestran que los estudiantes que practican deporte de forma estructurada y controlada, principalmente en contexto federado, presentan notables mejoras en distintos aspectos como la capacidad de atención, la disciplina o la organización del tiempo, factores que influyen de manera directa en el rendimiento académico.

Respecto al primer objetivo, los datos obtenidos de este análisis muestran una relación positiva entre la participación en distintos juegos o deportes competitivos y el rendimiento académico del alumnado de Primaria, especialmente cuando la práctica deportiva favorece en el desarrollo de aspectos emocionales, sociales o cognitivos del alumnado.

En cuanto al segundo objetivo, se ha observado que el alumnado que practica deporte competitivo suele lograr mejores calificaciones respecto con aquellos que no realizan ningún tipo de actividad física o deporte o lo hacen de forma no estructurada. Esto está más claro en los deportes colectivos, donde también se pueden ver una mejora de un gran número de habilidades como la cooperación o la resolución de conflictos. La mejora de estas destrezas repercute de manera positiva en el desarrollo del alumno y en el ambiente de aprendizaje.

Por otro lado, se ha constatado que el deporte competitivo también puede generar efectos negativos, si no se controla de una manera adecuada, ya que exige un mayor nivel de implicación y una gran exigencia. Algunos de los posibles riesgos que este tipo de

situaciones pueden ocasionar son ansiedad, estrés o falta de tiempo para dedicar al ámbito académico. Estos efectos negativos resaltan la necesidad de establecer un equilibrio adecuado entre el ámbito académico y el deportivo.

Otro aspecto que se ha confirmado es que el tipo de deporte practicado también influye en los beneficios de su práctica, ya que algunas facetas como la cantidad de tiempo empleado, la calidad de los entrenamientos o el enfoque que tenga la competitividad puede causar efectos en el alumnado, no todos positivos. En los distintos estudios analizados, los alumnos que hacían deportes con una orientación educativa y más organizados, planteados para una mejora personal y no solamente para la obtención de resultados, lograban mejores resultados académicos y menos aspectos negativos provocados por la presión de la competitividad.

Respecto al género, los resultados muestran que las niñas tienen menor participación en los deportes competitivos, lo que en ocasiones limita su acceso a estos beneficios. Este aspecto confirma la necesidad de incluir medidas que fomenten una participación equitativa desde las primeras etapas escolares.

Desde el punto de vista curricular, se puede concluir que el área de la Educación Física debe ejercer un papel activo en el impulso de la práctica deportiva, tanto como asignatura como herramienta para un adecuado desarrollo del alumnado, con la incorporación de elementos beneficiosos para ellos asociados al deporte competitivo que puedan proporcionar mejoras tanto en el clima del aula como en el rendimiento académico.

Como conclusión, este TFG ha demostrado que el deporte competitivo, siempre que se lleva a cabo en un entorno educativo adecuado y bien orientado puede convertirse en un elemento de mejora del rendimiento académico del alumnado y también de su desarrollo personal. Además, la clave se encuentra en el cómo se gestiona esa competitividad ya que, si se trabaja desde la adquisición y educación de los valores, el respeto y el trabajo en equipo, los beneficios son muy numerosos en comparación con los posibles inconvenientes. Es importante integrar el deporte competitivo en el ámbito educativo, sobre todo en edades escolares, donde las actitudes y valores adquiridos pueden tener un gran impacto positivo en la vida del alumnado, tanto académica como personal.

8.1. Limitaciones.

Este TFG presenta algunas limitaciones que es importante señalar. En primer lugar, este trabajo se trataba de un análisis exclusivamente documental, sin intervención práctica o recogida directa de datos. También ha habido una escasa disponibilidad de estudios o investigaciones centradas únicamente en el tercer ciclo de Primaria y que estuvieran realizadas en centros educativos de España. Además, la gran mayoría de los estudios revisados se centraban en contextos muy concretos que no podían servir para todas las realidades escolares. Por último, otra limitación ha sido centrarse en la búsqueda relacionada con el deporte competitivo, ya que el número de estudios centrados en esta modalidad también era limitado.

9. BIBLIOGRAFÍA.

- Añó, V. (1998). Riesgos y ventajas del entrenamiento con jóvenes y niños escolares. *IVEF*. *Universidad da Valencia*.
https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/9797/CC_40_2_art_9.pdf
- Arraiz Pérez, A., Berbegal Vázquez, A., Merino Orozco, A. y Sabirón Sierra, F. (2022). La expresión del valor de la competitividad en la formación físico-deportiva del fútbol escolar. *Movimiento*, 28, e28025. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118194>
- Barbosa Granados, S. H. y Urrea Cuéllar, A. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25).
https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A5%3A1312885/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A132390666&crl=c&link_origin=scholar.google.es
- Belmonte Jiménez, A. (2019). Perspectivas de género en el deporte: un enfoque desde la educación física. *Universidad Miguel Hernández*.
<https://hdl.handle.net/11000/27109>
- Bonnín Aguado, I. (2024). Influencia de la práctica deportiva federada en el rendimiento académico de niños y niñas de Primaria. *Universidad de Sevilla*.
<https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/f63ab9ad-e503-4d3e-aa42-ea9730deb0b8/content>
- Cagigal, J. M., & Ibor, J. J. L. (1966). *Deporte, pedagogía y humanismo*. Comité olímpico español.
- Campos Alvarenga, J. M. (23 de octubre de 2022). Deporte recreativo versus Recreación deportiva. *Svdeportes El Salvador*. <https://svdeportes.net/deporte-recreativo-versus-recreacion-deportiva/>
- Children's health. (s.f.). *The importance of cognitive skills in sports*.
<https://es.childrens.com/health-wellness/the-importance-of-cognitive-skills-in-sports>
- Consejo Superior de Deportes. (2000). *Indicaciones para la detección de talentos deportivos*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Editorial icD,
https://estaticos.csd.gob.es/csd/publicaciones/03_Indicadores_para_la_deteccion_de_talentos_deportivos.pdf

- Consejo Superior de Deportes. (2009). Manifiesto por la Igualdad y la Participación de la Mujer en el Deporte. *Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte*.
- Consejo Superior de Deportes. (2015). *Situación de la mujer en el panorama deportiva español e internacional. La estrategia de Chapman.* <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2021-06/Situacion%20de%20la%20Mujer%20en%20el%20panorama%20deportivo.pdf>
- Edel Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio de educación*, 1(2), 0. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>
- Escolano-Pérez, E. y Martín-Bozas, F. (2023). Physical Activity in Schoolchildren: Effect on Executive Functions, Academic Performance and Quality of Life. *Apunts Educació Física y Deportes*, 153, 114-123. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/3\).153.10](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/3).153.10)
- Franchella, J. (19 de enero de 2019). Deportes recreativos, competitivos o de alto rendimiento: ¿cuál es la diferencia? *TN*. https://tn.com.ar/salud/fitness/deportes-recreativos-competitivos-o-de-alto-rendimiento-cual-es-la-diferencia_933028/
- García Ucha, F. E. (s.f.). Características psicológicas de la actividad deportiva durante la competencia. *Psicología del deporte*. <https://psicologiadelp deporte.space/articulo/caracteristicas-psicologicas-de-la-actividad-deportiva-durante-la-competencia/>
- Gómez Ortega, S. (s.f.). El comportamiento competitivo en el deporte: claves para el éxito. *Psicología Plasencia*. <https://psicologiaplasencia.es/comportamientos/comportamiento-competitivo-en-el-deporte/>
- González-Laguillo, B., García Tardón, B., y Pascual Nicolás, D. (2023). Actividad físico-deportiva y rendimiento académico en la etapa de Educación Primaria: un estudio durante el confinamiento. *Journal of sport and health research*, 15(3), 12. <https://doi.org/10.58727/jshr.95716>
- Guarin, L. R. El impacto de la actividad física y el deporte sobre el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista Edu-Física*, 5(12), 55-65. <https://core.ac.uk/reader/229558300>
- Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Castañer, M., y Valero-Valenzuela, A. (2022). Enhancing Physical Activity in the Classroom with Active

- Breaks: A Mixed Methods Study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 147, 84-94.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.09)
- Junta de Castilla y León. (2022). Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León, 30 de septiembre de 2022.
<https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>
 - Latorre-Román, P. Á., Bueno-Cruz, M. T., Martínez-Redondo, M., y Salas-Sánchez, J. (2020). Conductes prosocials i antisocials en l'esport escolar. *Apunts. Educació física i esports*, 1(139), 10-18.
<https://raco.cat/index.php/ApuntsEFE/article/view/363630>
 - Li, G., Li, Z., Wu, X., y Zhen, R. (2022). Relations between class competition and primary school students' academic achievement: Learning anxiety and learning engagement as mediators. *Frontiers in psychology*, 13, 775213.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.775213>
 - Lindholm, M. (30 de abril de 2020). Los pros y los contras de los deportes juveniles no son solamente físicos. *Psychology Today*.
<https://www.psychologytoday.com/es/blog/los-pros-y-los-contras-de-los-deportes-juveniles-no-son-solamente-fisicos>
 - Luque-Illanes, A., Gálvez-Casas, A., Gómez-Escribano, L., Escámez-Baños, J. C., Tárraga-Marcos, L., y Tárraga-López, P. J. (2021). ¿Mejora la actividad física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(1), 84-103. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3277>
 - Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. BOE. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157>
 - Moreno Murcia, J. A., Cervelló Gimeno, E., y González-Cutre Coll, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de psicología*, 25(1), 35-51.
<https://doi.org/10.55414/4fz3fp19>
 - Mouzo, J. (4 de marzo de 2025). Tres de cada cuatro hombres españoles tendrán exceso de peso en 2050. *El País*. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2025-03-03/tres-de-cada-cuatro-hombres-espanoles-tendran-exceso-de-peso-en-2050.html>

- Navarro-Patón, R., Mecías-Calvo, M., Eirín-Nemíña, R., y Arufe-Giráldez, V. (2022). Disruptive behaviors in physical education: A matched study of social skills and sport practice in a region of Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1166. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031166>
- Opositor. (15 de noviembre de 2023). *Componentes de la inteligencia emocional según Daniel Goleman*. <https://www.opositor.edu.es/blog/componentes-de-la-inteligencia-emocional-segun-daniel-goleman/>
- Ordóñez Dios, A. F., Polo Recuero, B., Lorenzo Calvo, A., y Shaoliang, Z. (2019). Efectos de una intervención de actividad física escolar en la preadolescencia. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(136), 49-61. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.04)
- Organización Mundial de la Salud. (26 de junio de 2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Peiró, P. (28 de marzo de 2019). Un informe muestra lo bueno y lo malo del deporte para los niños. *El País*. https://elpais.com/elpais/2019/03/28/planeta_futuro/1553755467_291058.html
- Peraita Alonso, R. (2019). Relación entre rendimiento académico y práctica de actividad físico-deportiva. *UVaDOC*. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/41544>
- Ponce-Bordón, J. C., López-Gajardo, M. A., Ramírez-Bravo, I., y Pulido, J. J. (2020). La Relación entre la Práctica de Actividad Física y el Rendimiento Escolar en la Educación Primaria. *Trances*, 12(2): 151-168.
- Pulido Gil, J. M., Sánchez Oliva, D., López Gajardo, M. Á., Ponce Bordón, J. C., y García Calvo, T. (2022). Effectiveness of a physically active learning program on indicators of physical activity, well-being and academic performance in students. *Cultura Ciencia Deporte [CCD]*, 2022, vol. 52, no 17. <http://hdl.handle.net/10952/5631>
- Ramos Rivera, G. (2013). Diferencias entre el deporte recreativo y el competitivo. *WordPress*. <https://giovanniramosrivera.wordpress.com/2013/03/16/diferencias-entre-el-deporte-recreativo-y-el-competitivo/>
- Robles, J., Abad, M. T., & Giménez, F. J. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Revista digital*, 14(138), 1-1.
- Rosa Guillamón, A., García Canto, E., y Martínez García, H. (2020). Influencia de un programa de actividad física sobre la atención selectiva y la eficacia atencional en

escolares. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 38.

- Ruiz, P. (28 de diciembre de 2021). Padres y madres hipercríticos: así afecta la excesiva competitividad deportiva a los niños. *Universitat Oberta de Catalunya*. <https://www.uoc.edu/es/news/2021/356-excesiva-competitividad-deportiva-ninos>
- Russo, C. (s.f.). Deporte escolar y competitivo. *Educación.SanJuan*. https://educacion.sanjuan.edu.ar/mesj/LinkClick.aspx?fileticket=V-ipyCXn_ts=&tabid=677&mid=1740
- Sánchez Rodríguez, J. (2015). Actividad física extraescolar y su relación con el rendimiento académico en alumnos de Educación Primaria. *Universidad de Granada*. <http://hdl.handle.net/10481/40433>
- Scaliter, J. (27 de febrero de 2025). La actividad física reduce el riesgo de demencia, trastornos del sueño y otras enfermedades. *LaSexta*. https://www.lasexta.com/tecnologia-tecnoxplora/ciencia/actividad-fisica-reduce-riesgo-demencia-trastornos-sueno-otras-enfermedades_2025022767c08fcf829a0900018fa4a0.html#:~:text=SEDENTARIS MO%20LO%20AUMENTA-,La%20actividad%20f%C3%ADCsica%20reduce%20el%20riesgo%20de%20demencia%2C%20trastornos%20del,cerebral%22%2C%20se%C3%B1alan%20los%20autores.
- Senado de España. (19 de marzo de 2025). Ponencia de estudio sobre el deporte base y el deporte femenino. https://www.senado.es/legis15/publicaciones/pdf/senado/bocg/BOCG_D_15_232_2120.PDF
- Sibley, B. A., y Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric exercise science*, 15(3), 243-256. <https://doi.org/10.1123/pes.15.3.243>
- Smith-Palacio, E., Alcalá-Recuero, J., y Lamonedo-Prieto, J. (2022). In life as in sport: Implications of a program to educate Spanish youth on values. *Frontiers in Education*, 7, 899433. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.899433>
- Tacilla Cardenas, I., Vásquez Villanueva, S., Verde Avalos, E. E., y Coloquio Díaz, E. (2020). Rendimiento académico: universo muy complejo para el quehacer

pedagógico. Revista muro de la investigación, 5(2), 53-65.
<https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1325>

- Universidad Anáhuac Mérida. (2025). *Cómo influye el deporte en el rendimiento académico y la salud mental.* <https://merida.anahuac.mx/think/influencia-deporte-en-el-rendimiento-academico>
- Universidad Europea. (24 de julio de 2024). La inteligencia emocional en la Educación. <https://universidadeuropea.com/blog/inteligencia-emocional-educacion/>
- Valer Rupérez, P. (2016). Relación entre práctica deportiva y rendimiento académico en alumnos de Educación Primaria. *UVaDOC.* <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/18686>
- Viano, L. (22 de julio de 2022). Actividad física en niños y adolescentes: ¿Qué pasa cuando se les imponen metas competitivas? *PensarSalud.* <https://www.ospat.com.ar/blog/salud/actividad-fisica-competitiva-en-ninos-y-adolescentes/>