



Actividad deportiva, su incidencia en el rendimiento académico.

Welinton Cristóbal Merino Narváez ¹, Assad David Jiménez Plaza ²

1 Universidad Fuerza Armadas, wcmerino@espe.edu.ec

2 Universidad Fuerza Armadas, adjimenez2@espe.edu.ec

RESUMEN

El ser humano es una entidad global formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social, que dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo. Como soporte y puente entre la persona y el ambiente en el que ésta se desenvuelve, y también como conexión entre muchas de las operaciones humanas entre sí, se encuentra la motricidad (actividad física, deporte), la cual repercute en tres grandes áreas: biomotriz, psicomotriz y sociomotriz. Por tanto, la práctica deportiva puede hacerse partícipe de la formación integral del individuo.

La presente contribución muestra una revisión bibliográfica de los artículos más consultados en la temática de la actividad física y su relación con el desempeño académico.

Uno de los principales resultados de la investigación destaca que al realizar actividad deportiva desarrollan de mejor manera las cualidades como una mejor prestación biosociológicas; en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Palabras claves: actividad deportiva, rendimiento académico, competencia



Sports activity, its impact on academic performance.

ABSTRACT

The human being is a global entity formed by three dimensions, biological, psychological and social, giving rise to biosocial, psychobiological and psychosocial manifestations of development. As support and bridge between the person and the environment in which it develops, and also as a connection between many of the human operations with each other, there is motor (physical activity, sport), which has repercussions in three major areas: biomed , Psychomotor and sociomotor. Therefore, the sport practice can become part of the integral formation of the individual.

The present contribution shows a bibliographical review of the most consulted articles on the theme of physical activity and its relation with academic performance.

One of the main results of the research emphasizes that when performing sports activity they develop better the qualities as a better biosociological performance; In cognitive terms, higher levels of energy concentration, changes in the body that improve self-esteem, and a better behavior that affects the teaching-learning processes.

Keywords: Sports activity, academic performance, competition



1. INTRODUCCIÓN

Aquellos estudiantes que realizan actividad física de intensidad media tienen un mejor rendimiento, en comparación con sus compañeros sedentarios (Jiang, Ranganathan, Siemionow, & Yue, 2017; Merino Narváez, 2012). A lo largo de 1 año escolar, el investigador realizó un seguimiento a 200 estudiantes de educación media. Durante el primer semestre del ciclo, 100 de ellos recibieron la clase de educación física.

Impartida en la universidad, en tanto que los otros 100 completaron un curso que no involucraba ejercicio físico. En el segundo semestre se invirtieron los papeles.

(Bullo et al., 2015; Merino Narváez, 2012) concluyó que ninguno de los dos grupos mostró retroceso en materia de desempeño escolar. Sin embargo, se percató de que aquellos estudiantes que realizaban actividades físicas vigorosas extra-clase, como natación o fútbol, mostraron un rendimiento académico superior al de sus compañeros, especialmente en asignaturas como matemática, ciencias, inglés y comprensión del medio social.

No debe olvidarse entonces que el ejercicio físico ayuda a conservar en mejores condiciones las funciones cognitivas y sensoriales del cerebro (Silliker & Quirk, 1997).

Por lo que la práctica de actividades físico-deportivas ha sido considerada como un aspecto importante del comportamiento humano, lo que ha dado pie a numerosas investigaciones encaminadas a demostrar las relaciones existentes entre ésta y las aristas biopsicosociales del individuo (Taras, 2005; Trudeau & Shephard, 2008).

Se demuestra que los estudiantes que practican actividad deportiva diaria en una forma sustancial, obtienen beneficios como; mejor funcionamiento del cerebro en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje (Bouchard, Malina, & Pérusse, 1997; Silliker & Quirk, 1997; Taras, 2005).

Los autores (Bouchard et al., 1997) destacan que la práctica de actividad física incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y de coordinación en los jóvenes. Este aspecto beneficia la disminución del riesgo de lesiones en la edad adulta. La presente contribución muestra una revisión bibliográfica de los artículos más consultados en la temática de la actividad física y su relación con el desempeño académico.



2. MÉTODOS

Con la utilización del software de análisis bibliométrico "Publish or Perish" se realizó una revisión bibliográfica considerando la frase "actividad deportiva" como criterio de búsqueda. Esto permitió detectar artículos en revistas de impacto y que se consideraron seminales para el propósito de esta investigación:

- Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. (Duda & Nicholls, 1992)
- Physical fitness training and mental health. (Folkins & Sime, 1981)
- The Influence of Physical Fitness and Exercise upon Cognitive Functioning: A Meta-Analysis. (Folkins & Sime, 1981)

Dado que la mayoría de las publicaciones más citadas en esta temática se proyectan en idioma inglés, en esta contribución se sustenta en investigaciones como las reflejadas anteriormente. Las cuales cuentan con un índice Hirsch mayor de 722.

3. RESULTADOS

De la información recopilada en el estudio bibliográfico de la temática abordada se construyó la figura 1. En esta figura se puede mostrar el comportamiento del número de contribuciones científicas por cada año a partir de 1999. Evidentemente existe una tendencia al crecimiento de las investigaciones en esta rama del conocimiento. La línea de tendencias marcada por puntos da fe de ello, puesto que destaca una pendiente ascendente. Este tipo de resultados evidencia la pertinencia de una contribución que destaque el comportamiento investigativo de esta área del conocimiento, importante para el proceso de educación en diversos aspectos de la sociedad.

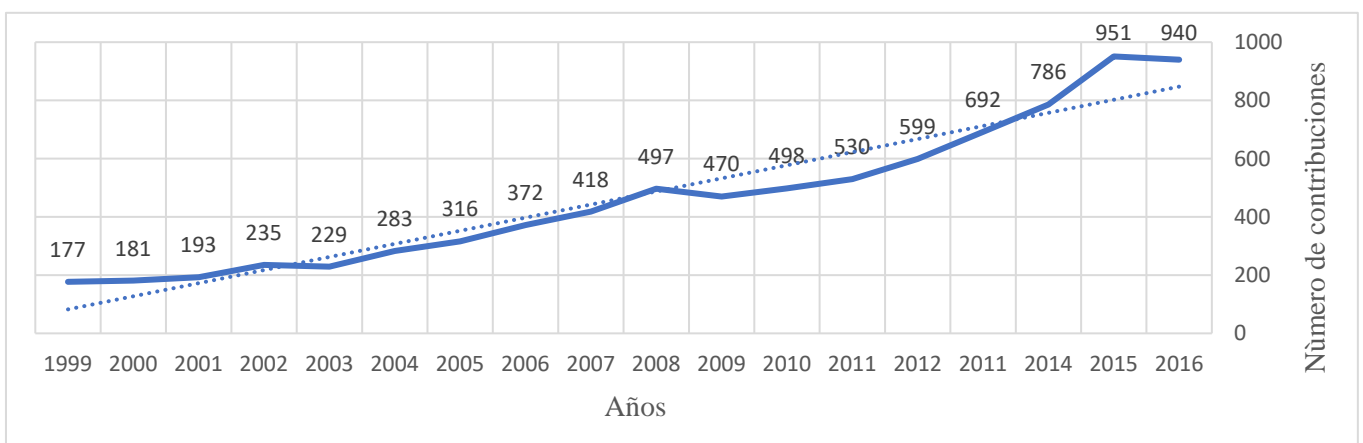


Figura 1. Comportamiento de las investigaciones en actividades deportivas y su incidencia en el plano del rendimiento académico del estudiantado, por cada año, desde 1999. (ScinceDiret)



La actividad deportiva tiene efecto positivo en los estudiantes deportista y guardiamarinas de primero a cuarto año es muy importante porque a través de las diferentes disciplinas deportivas como basquetbol, futbol, deportes náuticos, defensa personal, gimnasia, natación, atletismo, esgrima, pentatlón; obtienen beneficios como un mejor funcionamiento del cerebro; en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Análisis de las disciplinas deportivas más prácticas que reduce el stress de la actividad académica.

Una revisión de las investigaciones demuestra que puede haber algunas mejoras a corto plazo de la actividad física (como en la concentración), pero que la mejora a largo plazo del rendimiento académico como resultado de una actividad física más vigorosa no está bien fundamentada (Folkins & Sime, 1981).

Tanto el deporte como el trabajo académico juegan un papel importante en la vida escolar, sin embargo hay poca evidencia comparativa sobre la naturaleza o generalidad de la motivación del logro en estos dominios (Merino Narváez, 2012). En el estudio del éxito en el estudio y el deporte de 207 estudiantes de secundaria, se encontró que se relacionan de una manera lógica a sus objetivos personales. La meta de superioridad asociada al ego estuvo asociada con la creencia de que el éxito requiere una alta habilidad, mientras que la orientación a las tareas (la meta de obtener conocimiento) se asoció con creencias de que el éxito requiere interés, esfuerzo y colaboración con sus compañeros (Duda & Nicholls, 1992). Estas dimensiones de la creencia de objetivos, o teorías sobre el éxito, atraviesan el deporte y el trabajo escolar. Sin embargo, se encontró poca generalidad entre dominios para las percepciones de capacidad y satisfacción intrínseca. La satisfacción intrínseca en el deporte se relaciona principalmente con la capacidad percibida en ese entorno. La orientación de las tareas, no la capacidad percibida, fue el principal predictor de la satisfacción en el trabajo escolar.

(Muñoz-Bullón, Sanchez-Bueno, & Vos-Saz, 2015) El objetivo de este estudio fue analizar el efecto que la participación en actividades deportivas extracurriculares tiene sobre el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior.

Investigaciones anteriores sobre este tema han arrojado resultados contradictorios: mientras que algunos autores encuentran un efecto positivo de la participación deportiva



en los resultados académicos, otros reportan un impacto negativo. En consecuencia, los autores buscan proporcionar una comprensión más redondeada de estos hallazgos mixtos. La evidencia empírica es proporcionada por un panel de datos de estudiantes de pregrado que estudiaron en una universidad española durante el período 2008-2014. El rendimiento académico de los participantes deportivos se compara con los de los no participantes en términos de sus resultados en forma de grados. Los resultados revelan que la participación en actividades deportivas formales se asocia con calificaciones más altas entre los estudiantes de esta universidad. El análisis refuerza la idea de que aparte de sus beneficios para la salud de los practicantes, las actividades deportivas conducen al logro de los objetivos de rendimiento a los que aspiran las instituciones de educación superior.

(Sozen, 2012; Van Boekel et al., 2016) Para muchos estudiantes, los deportes organizados en la escuela juegan un papel importante en las experiencias académicas y sociales de los estudiantes. Este estudio se enfoca en los efectos de la participación en los deportes organizados en la escuela sobre el rendimiento académico y las percepciones de los estudiantes sobre el apoyo familiar, el apoyo de los maestros y la comunidad y la seguridad escolar. Los datos se obtuvieron de la administración de 2010 de la Encuesta de Estudiantes de Minnesota, resultando en una muestra total de 29.535 estudiantes de 12° grado, de los cuales 12.849 participaron regularmente (al menos 1-2 veces por semana) en deportes organizados en la escuela. La concordancia de puntuación de propensión fue utilizada para igualar a estudiantes similares que voluntariamente participaron en deportes escolares con aquellos que no estaban involucrados en ningún deporte escolar.

(Gubata, Urban, Cowan, & Niebuhr, 2013; Moazzami & Khoshraftar, 2011) Los trastornos de salud mental contribuyen sustancialmente a la morbilidad médica y ocupacional. El papel de la aptitud y la actividad física en la prevención de trastornos de salud mental no está bien establecido, pero los datos epidemiológicos sugieren que la actividad física puede proteger contra la ansiedad y la depresión.

Los análisis presentados en este informe, a partir de un estudio de cohorte prospectivos, evalúan la asociación entre la aptitud física (medida por un test de 5 minutos) y el exceso de peso (definido como exceso de peso y grasa corporal) en la entrada militar, del diagnóstico de trastorno mental en el primer año de servicio.



4. CONCLUSIONES

Los docentes al realizar actividad deportiva desarrollan de mejor manera las cualidades como una mejor prestación biosociológicas; en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje.

El rol de la aptitud y la actividad física en la prevención de trastornos de salud mental no está bien establecido, pero los datos epidemiológicos sugieren que la actividad física puede proteger contra la ansiedad y la depresión.

Tanto el deporte como el trabajo académico juegan un papel importante en la vida escolar, sin embargo hay poca evidencia comparativa sobre la naturaleza o generalidad de la motivación del logro en estos dominios. Quedando de este modo, establecida una línea o tendencia investigativa en esta área del conocimiento.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bouchard, C., Malina, R. M., & Pérusse, L. (1997). *Genetics of fitness and physical performance*: Human Kinetics.
- Bullo, V., Bergamin, M., Gobbo, S., Sieverdes, J. C., Zaccaria, M., Neunhaeuserer, D., & Ermolao, A. (2015). The effects of Pilates exercise training on physical fitness and wellbeing in the elderly: A systematic review for future exercise prescription. *Preventive Medicine, 75*, 1-11.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.03.002>
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology, 84*(3), 290.
- Folkins, C. H., & Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American psychologist, 36*(4), 373.
- Gubata, M. E., Urban, N., Cowan, D. N., & Niebuhr, D. W. (2013). A prospective study of physical fitness, obesity, and the subsequent risk of mental disorders among healthy young adults in army training. *Journal of Psychosomatic Research, 75*(1), 43-48. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2013.04.003>
- Jiang, C.-H., Ranganathan, V. K., Siemionow, V., & Yue, G. H. (2017). The level of effort, rather than muscle exercise intensity determines strength gain following a six-week training. *Life Sciences, 178*, 30-34.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.lfs.2017.04.003>



- Merino Narváez, W. C. (2012). Actividad deportiva extracurricular en el rendimiento académico y diseño de una guía de hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico de los y las estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional Mixto Gonzalo Escudero en el año lectivo 2012-2013.
- Moazzami, M., & Khoshraftar, N. (2011). The effect of a short time training program on physical fitness in female students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 15*, 2627-2630. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.159>
- Muñoz-Bullón, F., Sanchez-Bueno, M. J., & Vos-Saz, A. (2015). The influence of sports participation on academic performance among students in higher education. *Sport Management Review*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.10.006>
- Silliker, S. A., & Quirk, J. T. (1997). The effect of extracurricular activity participation on the academic performance of male and female high school students. *The School Counselor, 44*(4), 288-293.
- Sozen, H. (2012). The Effect of Volleyball Training on the Physical Fitness of High School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 46*, 1455-1460. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.320>
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal of school health, 75*(6), 214-218.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 5*(1), 10.
- Van Boekel, M., Bulut, O., Stanke, L., Palma Zamora, J. R., Jang, Y., Kang, Y., & Nickodem, K. (2016). Effects of participation in school sports on academic and social functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology, 46*, 31-40. doi:<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.05.002>