

Incidencia de las actividades extraescolares deportivas en los procesos escolares y en aspectos sociofamiliares y psicológicos de niños, niñas y adolescentes

Incidence of extracurricular sports activities in school processes and in socio-family and psychological aspects of children and adolescents

Claudia Marcela Suárez Ortega, Norman Darío Moreno Carmona
Universidad San Buenaventura Medellín (Colombia)

Resumen. El presente artículo revisa recientes investigaciones sobre las actividades extracurriculares deportivas y su relación con los procesos escolares, además, su incidencia en aspectos sociofamiliares y psicológicos en los niños y jóvenes que las llevan a cabo. La revisión identifica diversos estudios con intervenciones sociales y procesos de acompañamiento en ambientes escolares y extraescolares. La metodología implicó que los textos hayan sido publicados en la última década en revistas arbitradas, siguiendo criterios de búsqueda como escuela y deporte, educación y fútbol, desempeño académico de estudiantes deportistas, participación en actividades extraescolares y proceso académico, deporte y formación institucionalizada, deporte, familia y desempeño escolar, motivación escolar en niños deportistas. Los resultados muestran cierta polaridad en los hallazgos, principalmente los de las investigaciones que relacionan las actividades deportivas con el rendimiento académico, además se muestran diferencias sociales y psicológicas marcadas entre los niños y jóvenes que practican alguna actividad físico – deportiva, comparados con quienes no lo hacen y como conclusión de esta revisión teórica se resalta la necesidad de promover un adecuado acompañamiento familiar en la realización de las actividades deportivas para no solo evitar caer en riesgos sociales, sino en afectaciones de carácter psicológico por la presión por los resultados ante el carácter competitivo de las mismas, entendiendo la contribución que estas actividades y sus actores ofrecen en la formación de millones de niños y jóvenes alrededor del mundo.

Palabras clave: actividades extracurriculares, deporte, fútbol, tiempo libre, rendimiento académico.

Abstract. This article reviews recent research on extracurricular sports activities and their relationship with school processes, as well as their impact on socio-family and psychological aspects in children and young people who carry them out. The review identifies various studies with social interventions and accompaniment processes in school and extracurricular environments. In addition, the methodology implied that the texts have been published in the last decade and in peer-reviewed journals, following search criteria such as school and sport, education and soccer, academic performance of student athletes, participation in extracurricular activities and academic process, sport and training, institutionalized, sport, family and school performance, school motivation in child athletes. The results show a certain polarity in the findings, mainly those of the investigations that relate sports activities with academic performance, in addition, marked social and psychological differences are shown between children and young people who practice some physical activity - sports, compared to those who do not. they do and as a conclusion of this theoretical review, the need to promote adequate family support in carrying out sports activities is highlighted in order not only to avoid falling into social risks, but also into psychological affectations due to the pressure for results in the face of the competitive nature. of them, understanding the contribution that these activities and their actors offer in the education of millions of children and young people around the world.

Key words: extracurricular activities, sports, soccer, academic performance.

Introducción

El uso y manejo del tiempo libre de los niños y jóvenes en formación es una preocupación existente en muchos padres de familia y entidades tanto privadas como gubernamentales. También se sabe que muchas de las habilidades físicas indispensables para distintas actividades u oficios en la adultez se deben empezar a desarrollar desde edades tempranas para lograr potencializarlas al máximo, es así como alrededor del mundo se ofrecen una serie de actividades extraescolares que cubren esa demanda y esas

necesidades existentes y que en muchas oportunidades brindan una serie de beneficios que sobrepasan el desarrollo motor, y repercute incluso en los procesos escolares que se llevan a cabo paralelamente. El objetivo del presente artículo de revisión es mostrar diferentes investigaciones realizadas en los diez últimos años relacionadas con la participación de niños y jóvenes en actividades extraescolares de índole deportivo y la incidencia de estas en los procesos de formación que acontecen con niños y jóvenes simultáneamente con las actividades escolares.

Existen altas posibilidades de que, en la búsqueda de un adecuado desarrollo físico, de espacios de socialización, de disfrute y de formación en varias disciplinas, se

terminen presentando múltiples situaciones con los niños y adolescentes que van desde la interacción con distintos riesgos sociales, el enfrentamiento a las presiones ejercidas por adultos significativos que, enfocados en el desempeño y los resultados, terminan arriesgando la adherencia y permanencia de los estudiantes en dichas actividades, pasando por las repercusiones de estas prácticas deportivas en el desempeño escolar de los estudiantes.

El presente artículo se realizó con las investigaciones halladas dentro del rastreo de antecedentes para tesis doctoral, ante la preocupación por el uso del tiempo libre de los estudiantes de instituciones educativas de la ciudad de Medellín, sumado a el marcado interés de los niños de sectores populares hacia la práctica de fútbol en escuelas barriales, la posible relación de la participación en actividades extracurriculares de carácter físico-deportivo con el desempeño escolar de los mismos y el aparente desinterés en los procesos escolares tanto de los estudiantes como de sus respectivas familias. La indagación en producciones científicas recientes evidenció que a pesar de que estas situaciones se presentan de forma masiva en Colombia, se hallaron pocas investigaciones en este contexto, además, aunque a nivel mundial se ha documentado el interés de jóvenes por la participación en deportes como el fútbol, no son claros los efectos de esta práctica en la vida escolar.

Método

El rastreo documental propuesto buscó identificar experiencias investigativas relacionadas con las distintas vivencias en torno al deporte, a la práctica de actividad física y al uso del tiempo libre en la niñez y en la adolescencia, paralelamente a las tareas escolares; asimismo, se fijó como criterio que los textos hayan sido publicados principalmente en la última década, en revistas arbitradas tanto en español como en inglés, esto buscando conocer un panorama más actual del fenómeno en el mundo..

La búsqueda se realizó en revistas, cuyos artículos publicados pasan previamente por un proceso de evaluación y revisión minuciosa, realizando un arbitraje académico a las investigaciones previo a su proceso de publicación, midiendo la variabilidad, fiabilidad y validez de los artículos. Se rastrearon las palabras claves: escuela y deporte, educación y fútbol, desempeño académico de estudiantes deportistas, participación en actividades extraescolares y proceso académico, deporte y formación institucionalizada, deporte, familia y desempeño escolar, motivación escolar en niños deportistas, con sus respectivas traducciones al inglés y variadas combinaciones. Las principales bases de datos revisadas fueron Ebsco, Scopus, Ebook, Oxford Academic y Scielo.

Las investigaciones halladas se agruparon en categorías como: la relación entre la práctica deportiva y el rendimiento académico, influencia de los padres en la elección de actividades extracurriculares, efectos de la actividad física extraescolar, además de las incidencias de esta en futbolistas escolarizados.

Motivaciones para la práctica de actividades físico - deportivas en la niñez y juventud

El desarrollo integral de los menores implica la maduración biológica, emocional y cognitiva que acontece de forma gradual a partir de los estímulos que emanan del contexto a través del acto educativo. Durkheim (1922) traducida por Giddens (1972) afirmó

La educación es la influencia que ejercen las generaciones adultas sobre aquellos que todavía no están preparados para la vida social. Su objetivo es estimular y desarrollar en el niño un cierto número de estados físicos, intelectuales y morales que le son exigidos tanto por la sociedad política en conjunto, como por el medio particular para el que el niño está destinado específicamente. (p.204)

Durante la niñez y en la juventud es común ver que los menores, manifiesten otros intereses que los lleven a desear involucrarse en una actividad extracurricular, algunas de las favoritas son las de índole deportivo, que contribuirán al desarrollo de capacidades físicas básicas y habilidades motrices, además de competencias sociales y comunicativas, en las que aparecen una serie de agentes e influencias educativas, paralelas a las que ocurren en la escuela. La comprensión holística del funcionamiento del cuerpo humano, ha de reconocer la relevancia del ejercicio físico y la práctica deportiva, ya que provoca en las poblaciones infanto-juveniles la disminución de estados emocionales negativos para los procesos escolares como ansiedad, depresión y estrés, mejorando las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales. (Ramírez, Vinaccia & Suárez, 2004)

Algunas investigaciones se han enfocado en el uso del tiempo libre, analizando lo que sucede con los jóvenes que no realizan ninguna actividad deportiva o que optan por la realización de una sola de estas actividades. Un ejemplo de ello es el estudio de Valdivielso et al (2012) realizado con chicos de entre 11 y 17 años, que evidenció el poco interés por llevar un estilo de vida activo durante la etapa de la adolescencia, principalmente en las mujeres; estos jóvenes optan por comportamientos sedentarios enfocados en prácticas de ocio tecnológico, desaprovechando los beneficios en la salud, calidad de vida y el desarrollo personal que trae consigo la práctica de la actividad física. Mientras que, la investigación de Codina, Pestana, Castillo y Balaguer, (2016) en relación al uso del

tiempo en las actividades extraescolares de estudiantes españoles concluyó que las actividades físico-deportivas son practicadas en la mayoría de los casos con exclusividad en una sola actividad y que es necesario promover la multiactividad y/o el multideporte, ya que la diversidad permite una riqueza de experiencias, de contextos, de pares y de desafíos.

Varias de las investigaciones rastreadas indagaron las razones para llevar a cabo una práctica extraescolar relacionada con la actividad física, encontrando que los estudiantes adjudican como beneficios de la práctica: deportiva la prevención y salud positiva, el bienestar, la diversión y la fuerza y resistencia muscular, además de la socialización, el deseo por aprender cosas nuevas y la adquisición de valores. (Tárrega, Alguacil & Parra, 2018; Tuero, Zapico & González, 2012). En esa misma dirección, la investigación de Reigal, Videra, Parra y Juárez (2012) en la ciudad de Málaga (España) y Calero (2016) en Argentina concluyeron que el autoconcepto físico, la percepción de salud y la satisfacción vital en la práctica de actividad físico-deportiva y los hábitos de vida activos aumentan el bienestar psicológico en las personas, favoreciendo además el desarrollo de una autoestima y un autoconcepto positivo, por su parte Merino y Berbegal (2021) en su etnografía con niños inscritos a escuelas de fútbol españolas señalan la necesidad de promover el deporte priorizando la participación y los principios de la deportividad, por encima de la competencia centrada en los resultados, en aras a fortalecer un autoconcepto favorable en los niños.

Otras publicaciones enfatizan que, en el deporte federado, es decir, el liderado por organizaciones deportivas constituidas bajo la normativa legal vigente, indistintamente de la modalidad, prevalece la motivación intrínseca identificada; los niños y jóvenes tienen claridad frente a las razones personales que los llevan a desear practicar un determinado deporte. Estos trabajos concluyeron que es necesario entender las motivaciones que llevan a los niños a practicar algún deporte para potencializarlas y favorecer la permanencia en el mismo (Isorna, Rial & Vaquero 2014; Jiménez, Godoy & Godoy 2012). La actividad física y el deporte son beneficiosos para la salud, ya que proporcionan beneficios físicos y psicológicos, practicar deporte extraescolarmente se asocia con un mejor nivel educativo, por lo tanto, es importante la promoción del ejercicio físico fuera del horario escolar (Reverter, Plaza, Jové, & Hernández, 2014).

La investigación de Ortiz y Ortiz (2018) con jóvenes universitarios mexicanos concluyó con relación a la práctica de actividades deportivas y recreativas, que este tipo de actividades reducen el riesgo a caer en adicciones y afianzan las relaciones familiares.

En el trabajo de Fradejas y Espada (2018) se logró analizar el estado de motivación deportiva en edad escolar respecto a variables como el género, la edad, tipo y modalidad deportiva, encontrando diferencias significativas en la motivación con respecto al tipo de deporte; los jóvenes que practican deportes individuales suelen estar menos motivados que los que practican deportes colectivos, concluyendo que la motivación de los deportistas es fundamental para cumplir las metas y objetivos que se plantean. Por su parte, en el trabajo de Amado, Leo, Sánchez, González y López (2012) quedó plasmado que la motivación autodeterminada está relacionada con la utilidad del deporte; la práctica deportiva debe realizarse desde una motivación intrínseca que contrarreste las exigencias de otros contextos sociales.

En el caso de Colombia, Cetina y Moreno (2015) encontraron que los jóvenes que no practican actividad física presentan una mayor inadaptación escolar y social, ya que la implementación de la actividad física en la adolescencia reduce la aparición de comportamientos violentos y favorece la manifestación de una conducta prosocial. En la misma línea Gallardo, Dominguez y Gonzalez (2019) en su trabajo con deportistas españoles encontraron que los deportes de contacto favorecen las conductas agresivas y que, a mayor tiempo empleado para la práctica deportiva, mayor control de emociones y menores niveles de agresividad física y verbal.

Ahora bien, en la decisión de optar por un determinado deporte o actividad extraescolar los niños y jóvenes suelen carecer de autonomía plena y dependen o son influenciados por los adultos significativos que los rodean, ya sea sus padres, familiares cercanos, los mismos entrenadores o, en ocasiones, sus pares o mejores amigos, quienes inciden en aspectos como la adherencia, permanencia y las representaciones que frente a un determinado deporte el estudiante pueda elaborar. Por otra parte, en España, Rojas (2018) concluyó que los medios de comunicación masiva y el contexto inciden en la elección de un deporte y terminan repercutiendo en que el deporte realizado no siempre sea el deseado.

La experiencia de Navarrón, Godoy, Vélez, Ramírez, y Jiménez (2017) sobre la satisfacción subjetiva de los jugadores de fútbol arrojó que posterior a una intervención psicológica los participantes que manifestaron mayor pasión por el fútbol se sienten realmente comprometidos con la permanencia en esta práctica deportiva.

Múltiples investigaciones se han interesado en la participación de los padres en el deporte de sus hijos, encontrando, por ejemplo, que el comportamiento de los padres influye en la motivación de los hijos en el deporte; los padres deben apoyar las necesidades psicológicas de sus hijos durante la práctica deportiva, buscando la permanencia y

motivación de sus hijos frente al deporte y contrarrestando los niveles de presión afrontados durante estas prácticas (Sánchez et al, 2015). En esta misma línea Molina, Sandín, y Chorot (2014) y Pineda, Morquecho, Fernández, y González (2018), en España y México respectivamente, relacionaron la presión psicológica, preocupaciones perfeccionistas, miedo a fallar y consecuencias positivas y negativas del entrenamiento deportivo, concluyendo que, ante una alta presión, los estudiantes aumentan la sensibilidad a la ansiedad y se deteriora el rendimiento deportivo. Además, que la presión ejercida a los deportistas por sus padres o entrenadores presagian efectos negativos si se desarrolla el miedo a fallar en los entrenamientos, llevando al niño y adolescente a buscar permanentemente -el perfeccionismo interpersonal-, con consecuencias psicológicas y emocionales.

Investigadores de España y Portugal plantearon que es indispensable la adherencia familiar en la búsqueda de un deporte en edad escolar que revalorice el referente educativo y la importancia de las creencias de los padres sobre sus roles. Afirmaron que los familiares deben valorar el esfuerzo y la participación de los niños en las competencias, el respaldo de las familias, entrenadores e instituciones deportivas contribuye al desarrollo del deporte infantil, brindando apoyo al niño en su práctica deportiva, más allá de los resultados obtenidos, fomentando la amistad, la autosuperación y el trabajo cooperativo (Merino, Arraiz & Sabiron, 2017; Teques & Serpa, 2013).

No obstante, en la investigación de Plaza, Reverter, Jové y Mayolas (2012), realizada con técnicos y entrenadores españoles en aras de indagar la influencia de estos en el deporte extraescolar, se encontró que directa e indirectamente los técnicos influyen negativamente adherencia al deporte de los estudiantes, por esto, es necesaria una mayor profesionalización de este talento humano.

También se han adelantado estudios con similares pretensiones que arrojaron información valiosa para entender las diferencias que desde la dinámica familiar se pueden presentar y que tiene implicaciones concretas en la práctica de actividades físico- deportivas; son ejemplo de esto, el trabajo de Muñoz, Hernández y Torres (2019) sobre la influencia del nivel educativo de los padres en el volumen de la práctica deportiva, encontrando que el volumen de actividad física tiende a aumentar los fines de semana cuando los padres poseen mayor nivel educativo. En contraste a el anterior hallazgo, la investigación de Ruiz, De la Torre, Suarez y Martínez (2019) determinó que el estatus socioeducativo familiar es independiente al apoyo parental hacia la práctica de actividades físico deportivas y que los hijos de padres más activos físicamente obtienen mejores resultados académicos especialmente en el área

de lengua Castellana, De la misma manera Bennasser y Vidal (2021) en su investigación con jóvenes españoles encontraron que los que reciben apoyo de sus familias en la práctica deportiva no solo emplean más horas en la misma, sino que reducen el tiempo de exposición a dispositivos tecnológicos y desarrollan una mejor condición física. También Martínez, López, Moral y De la Torre (2014) afirmaron que en los hogares españoles permisivos y democráticos se presenta un ambiente más tranquilo que propicia una mayor predisposición y un valor social positivo ante la actividad física.

Algunos posibles riesgos de la práctica deportiva

La práctica de actividad físico – deportiva extracurricular requiere de una serie de esfuerzos por parte de los niños y jóvenes que optan por emplear su tiempo libre en estas, la incidencia de las mismas en su desarrollo permite la interacción con escenarios, personas y situaciones donde se crean contextos beneficiosos multidimensionales en algunos casos, o de contacto con riesgos psicosociales en otros.

Las investigaciones de Blasco y Orgilés (2014) y Medina y Reverte (2019) quisieron relacionar la práctica deportiva con problemáticas sociales propias de la adolescencia, los primeros investigando la conducta agresiva infanto-juvenil en el deporte, y los segundos, la relación entre la práctica de actividad física y la victimización por violencia escolar, estableciendo la necesidad de promover conductas y habilidades prosociales para evitar el maltrato físico o verbal en equipos deportivos y enfatizando en la educación deportiva y no la competencia.

El fútbol es uno de los deportes más practicados en el mundo y con mayor auge o demanda comercial, moviliza pasiones y aficiones y valiéndose para su publicidad de medios como la televisión, la radio y el internet con sus redes sociales entre otros, captando la atención de gran parte de la población mundial infantil. Al respecto Oliveira (2011) planteó una reflexión teórica frente al reconocimiento del potencial comercial de este deporte, y la mercantilización actual del mismo, donde este adquiere la categorización de negocio y los jóvenes y sus familias son piezas claves en el mismo. En sincronía con lo anterior Czesli y Murzi (2018), a partir de una etnografía con jóvenes futbolistas argentinos, mexicanos y franceses indagaron acerca de las representaciones que los propios futbolistas tienen sobre el deporte que practican, encontrando que el agenciamiento y las formas de poder presentes en la idea de profesionalismo en el fútbol han cambiado con la aparición de clubes barriales, surgiendo categorías como humildad, trabajo y sacrificio, en la formación de profesionales disciplinados.

En la indagación de Usán, Salavera, Murillo y Álvarez (2017) sobre la relación entre creencias y percepciones de éxito en futbolistas, los autores enfatizan la necesidad de diseñar estrategias didácticas por parte de entrenadores, orientadas al fortalecimiento de conductas de logro más adaptativas y autodeterminadas, desarrollando un clima motivacional que permita a los futbolistas asociar la tarea y el esfuerzo/motivación con la consecución de resultados. Esto se corrobora en los estudios con jóvenes futbolistas escolarizados de Rio de Janeiro (Gonçalves et al., 2013) donde, si bien las escuelas flexibilizan sus horarios y autorizan la asistencia a eventos deportivos durante el horario escolar, se evidencia que muchos jóvenes prefieren ingresar a la escuela nocturna ante los bajos resultados académicos y las exigencias deportivas.

Otros estudios han cuestionado los efectos subyacentes de la práctica de un deporte como el fútbol y la relación con diversos factores de riesgo; el trabajo de Orellana, Mujica y Concha (2018) con adolescentes chilenos partió de la preocupación por la publicidad de bebidas alcohólicas en el fútbol y encontró que los estudiantes perciben con discrepancia la publicidad de bebidas embriagantes en la práctica futbolística, presentándose un conflicto de valores ante el cuestionamiento moral por criterios como la responsabilidad social, los beneficios económicos, la autonomía y el bienestar.

Otra investigación asoció la práctica futbolística con la identidad del atleta y el deporte planteando que durante el desarrollo de la vida y las diferentes transiciones propias del proceso de crecimiento y de desarrollo se presentan variaciones en la identidad de las mujeres en el fútbol, propias de sus procesos de maduración biológica y psicológica (Pielichaty, 2018). Con una dirección similar, el estudio de Merino, Arraiz, y Sabiron (2019) con jugadores de 10 equipos de fútbol prebenjamín y sus respectivos maestros cuestionó la identidad competitiva del niño en la práctica del fútbol, hallando que el rol que se le asigna a un niño dentro de un equipo de fútbol y las expectativas expresadas por los adultos inciden en la autoestima y la percepción de éxito personal de cada jugador. El trabajo de Castro, Zurita, Chacón y Lozano (2019) encontró que jóvenes futbolistas españoles presentan altos niveles de ansiedad asociados al clima motivacional de la práctica deportiva que ejecutan haciéndose necesario incluir espacios para la relajación y reflexión frente al disfrute de la misma.

Relación entre las actividades físico – deportivas y el rendimiento académico

Después de un rastreo a nivel mundial de las investigaciones que vinculan las actividades

extracurriculares en torno al deporte y la actividad física con el rendimiento escolar se encontró gran polaridad en los hallazgos.

Desde diversos contextos, varios estudios han encontrado que los estudiantes que participan en actividades extracurriculares físico – deportivas alcanzan calificaciones significativamente más altas en autoeficacia académica general (Attarwala, 2015; Bradley, Keane, & Crawford, 2013; Capdevila, Bellmunt, & Domingo, 2015; López, López, Serra, & Ribeiro, 2015). La práctica de actividad físico-deportiva se relaciona con niveles más bajos de consumo de alcohol, tabaco y drogas y con un mayor rendimiento académico y motivación educativa (González & Portolés, 2014) y, además la participación en diversos contextos sociales organizados, es decir en actividades extracurriculares que promueven la socialización y la interacción entre pares, incide en un autoconcepto académico favorable a la vez que se relaciona con el grado, la motivación y las tasas de finalización escolar (Abruzzo, Lenis, Romero, Maser, & Morote, 2016)

La investigación de Cladellas, Clariana, Gotzens, Badia y Dezcallar (2015) complementa los hallazgos anteriores agregando que las actividades físico-deportivas practicadas en horario extracurricular y los patrones de descanso adecuados influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, concretamente en áreas como matemáticas, lengua catalana y castellana, e idiomas. Además, Rosa, García y Carillo en su trabajo con niños españoles entre 6 y 9 años encontraron una relación significativa entre el desarrollo de la capacidad aeróbica fortalecida mediante actividades físico – deportivas y los resultados académicos positivos.

El trabajo de Carmona y Sánchez (2011) con niños y niñas españoles planteó leves diferencias con relación a los diferentes tipos de actividades extraescolares, aclarando que actividades como los idiomas, la informática favorecen el rendimiento académico, por su parte otras como: la música y el deporte también inciden en un mejor rendimiento académico, pero en menor medida.

Por su parte Maureira et al., (2014) encontraron que la práctica de actividad física permanente optimiza los resultados académicos matemáticos en los estudiantes; esto es posible debido a las funciones ejecutivas cerebrales, fundamentales en el proceso de aprendizaje y ejecución motriz y también implicados en la solución de problemas matemáticos abstractos.

Aunque hasta aquí todo parece indicar que, en general, el tiempo libre empleado en diversas actividades, en especial las deportivas, favorece los procesos escolares, otro grupo de investigaciones llevadas a cabo en países como Brasil, Portugal y diversas zonas de España concluyeron que la práctica de actividad

física, principalmente en el caso de los niños, repercute negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, la principal razón señalada es la relación causa – efecto entre mayor tiempo para la práctica deportiva, y el bajo rendimiento académico . (Ruiz, Ruiz, Torre, Latorre, & Martínez, 2016; Sánchez & Andreo, 2015; Soares, Aranha, & Antunes, 2013)

En la investigación de Valdes y Yanci (2016) presentan el trabajo realizado en torno a las diferencias entre la condición física, los hábitos de práctica de actividad física y el expediente académico y concluye que los alumnos que practican actividad física no competitiva extracurricular obtienen peores niveles de condición física y los que practican actividad física competitiva tienen buenos niveles de condición física, pero bajo rendimiento académico. Otro ejemplo es el trabajo de Álvarez y López (2018) con deportistas españoles de alto nivel acerca del desarrollo vocacional y la construcción del proyecto profesional y vital, concluyendo que las variables personales y las relacionadas con el contexto inciden en la identidad vocacional, y que a los deportistas de alto nivel se les dificulta mantener una relación equilibrada y efectiva entre el deporte y sus estudios.

Por su parte, los estudios de Giner, Navas, Holgado y Soriano (2019) en España, no encontraron evidencias que expliquen la relación causal entre los resultados educativos y las actividades extracurriculares, pero estipulan que se debe tener en cuenta variables determinantes del rendimiento académico como: características de las amistades, clima motivacional del aula, expectativas familiares, entre otras.

Discusión

Las investigaciones indagadas sin duda abren la posibilidad de entender el impacto de la práctica de actividades deportivas extracurriculares paralelas a la etapa escolar en la vida de niños, niñas y jóvenes, mostrando un sinfín de variables que inciden en los resultados hallados.

Recopilando lo encontrado en este rastreo algunos de los beneficios de la práctica deportiva extraescolar desde lo psicológico son: el control de emociones, autoconcepto y autoestima positivas, conducta prosocial, reducción de comportamientos violentos o agresivos, disminución de estados de ansiedad, estrés o depresión. Desde lo social: mayor adaptación escolar y social, menos riesgo de caer en adicciones y disminución de tiempo empleado al ocio tecnológico, contacto con multiplicidad de experiencias, contextos y desafíos. Desde lo familiar: afianzamiento del vínculo familiar y mejores relaciones parentales. Desde lo escolar: mejoramiento de capacidades intelectuales y

cognitivas. Sin embargo otras investigaciones confrontan estas bondades de la práctica de actividades deportivas argumentando que tanto en los factores familiares, psicológicos, sociales y escolares, es posible encontrar efectos negativos, se hace indispensable el rol de los adultos significativos para los niños y jóvenes, son ellos los que tiene la posibilidad de contrastar estas repercusiones de la práctica deportiva desde un adecuado acompañamiento a los menores, enseñándoles a dar más valor a la participación y a las experiencias que a los resultados, dejando de ver estos escenarios desde el carácter competitivo, permitiéndoles a los niños, niñas y jóvenes apasionarse por una práctica seleccionada autónomamente desde sus gustos y preferencias, llevándolos a enfrentarse asertivamente a la frustración, permitiéndoles el autoconocimiento de sus habilidades y limitaciones. Entendiendo que, a menor presión familiar, menor presión por resultados deportivos, mayor motivación y mayor deseo de permanecer en la práctica deportiva y alcanzar los beneficios que estas ofrecen.

El contexto deportivo es sin duda un escenario de formación que debe ser liderado por adultos conscientes de su papel en el acompañamiento y la supervisión de las más jóvenes generaciones, es un compromiso social permitir el disfrute de la niñez y la adolescencia de estos escenarios, sin cargar de expectativas y responsabilidades a los niños y jóvenes que solo entorpecen los procesos de desarrollo propios de sus respectivas edades.

Conclusiones

Hay que resaltar el aumento en los estudios que abordan los fenómenos que acontecen con niños, niñas y adolescentes a nivel mundial, como es el caso del rol de las actividades extracurriculares en la formación de estudiantes – deportistas, los efectos de estas prácticas a nivel psicológico, emocional, escolar y la influencia de los diferentes adultos que los rodean en la formación de las generaciones más jóvenes.

Todo parece indicar que los motivos por los cuales se selecciona una actividad extraescolar físico – deportivas, por sobre otras posibles opciones son muy variados, en muchas situaciones están influenciados por los medios de comunicación masiva, por los padres, familiares, amigos y en algunos casos por los entrenadores.

Las experiencias propiciadas desde las actividades deportivas pueden brindar una gama de beneficios no solo desde lo físico, sino también, en muchos de los niños y jóvenes favorece la potencialización de habilidades psicológicas importantes dentro de la vida en sociedad como: la motivación, , autoeficacia académica, autoestima positiva, autorregulación y autocontrol, entre otras, al

tiempo que aleja a los estudiantes deportistas de situaciones riesgos como las adicciones y el consumo de alcohol.

Es importante que las personas que intervienen en los procesos formativos de estos niños, niñas y adolescentes los orienten adecuadamente y no se conviertan esos espacios en lugares que fomentan la presión y la competencia, ya que esto podría repercutir en afectaciones que van desde la ansiedad, el temor a fallar, preocupaciones perfeccionistas, inadaptabilidad escolar, entre otras.

Lo encontrado permite concluir que la incidencia de la práctica de actividades físico – deportivas se ha analizado previamente de forma fragmentada, enfocándose en algunos casos en los factores familiares y en otros en los psicológicos o sociales, siendo importante investigar esta situación de manera integral en el mundo. Ante hallazgos en algunos casos polarizados y opuestos cobra valor continuar investigando acerca de los factores familiares y psicosociales que inciden en estas prácticas y en el desempeño escolar, este último no solo enfocado en el rendimiento académico, sino también en otros aspectos propios del acontecer educativo institucionalizado como: la relación entre pares, la competencia social en la escuela, las expectativas y motivaciones escolares y la actitud hacia la escuela.

Este hallazgo apertura el debate académico orientado a la comprensión de la coexistencia de requerimientos y demandas entre las actividades extracurriculares físico - deportivas y las actividades escolares para la niñez y adolescencia, y apertura futuras líneas de investigación en aras a la comprensión de los procesos de formación que acontecen mundialmente con niños y jóvenes y que distribuye a los diferentes agentes sociales una serie de responsabilidades imposibles de persuadir y cuyo impacto favorece o limita el desarrollo de las futuras generaciones, sería interesante que futuras investigaciones apunten a temas como: la construcción de proyectos de vida alrededor de la práctica deportiva y la participación de las familias en los mismos, y el impacto de las actividades deportivas en el contexto escolar.

Por último, este estudio devela la necesidad del trabajo mancomunado entre las instituciones educativas y las entidades que ofrecen formación deportiva extraescolar, a partir de un trabajo que involucre a padres, entrenadores, maestros y niños y jóvenes, ya que como lo señalaron algunas investigaciones existen los riesgos en estudiantes deportistas de incurrir en conductas mal adaptativas y de obtener un bajo desempeño escolar, es necesario contribuir con los procesos de formación integral desde los diferentes contextos que involucran al estudiante, fortaleciendo las diversas dimensiones del ser, desde las particularidades que como sujetos posibilitan la construcción de un mundo más asequible y equitativo para todos.

Referencias

- Abruzzo, K., Lenis, C., Romero, Y., Maser, K., & Morote, E. (2016). Does Participation in Extracurricular activities Impact Student Achievement? *Journal for Leadership and Instruction*, 21-26. Recuperado de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1097547.pdf>
- Álvarez, P., & López, D. (2018). Modelo explicativo sobre trayectorias vitales y desarrollo vocacional en deportistas de alto nivel. *Retos*, 34, 51-56. doi:10.47197/RETOS.VOI34.59149
- Amado, D., Leo, F., Sánchez, D., González, I., & López, J. (2012). ¿Es compatible el deporte en edad escolar con otros roles sociales? Un estudio a través de la Teoría de la Autodeterminación. *Retos*, 21, 50-52. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732287010>
- Attarwala, P. (2015). The Effects of Extracurricular Activities on Student's Academic Self Efficacy. *International Journal for Research in Education*, 4, 1-2. Recuperado de http://www.raijmr.com/ijre/wp-content/uploads/2017/11/IJRE_2015_vol04_issue_07_07.pdf
- Benaster, M., & Vidal, J. (2021). Influencia de padres, amistades y profesorado en la actividad física y la capacidad aeróbica de los jóvenes. *Retos*, 42, 714-723. Recuperado de <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87946>
- Blasco, M., & Orgilés, M. (2014). Agresividad en menores de 18 años jugadores de fútbol: Diferencias en función del sexo y la edad y en comparación con los jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 21-26. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000200003
- Bradley, J., Keane, F., & Crawford, S. (2013). School Sport and Academic Achievement. *Journal of School Health*, 83(1), 8-13. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/233956857_School_Sport_and_Academic_Achievement
- Calero, A. (2016). Actividades en la adolescencia: Experiencias óptimas y autopercepciones. *LIBERABIT*, 22(2), 197-208. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000200007
- Capdevila, A., Bellmunt, H., & Domingo, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Retos*, 27, 28-33. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764006.pdf>
- Carmona, C., & Sánchez, P. (2011). Actividades extraescolares y rendimiento académico: Diferencias en autoconcepto y género. *Revista de investigación educativa*, 29(2), 447-465. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2833/283322847012.pdf>
- Castro, M., Zurita, F., Chacón, R & Lozano, A. (2019). Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *Retos*, 35, 164-169. Recuperado de <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63308>
- Cetina, C., & Moreno, J. (2015). Adaptación en adolescentes que practican actividad física frente a los que no practican. *Informes Psicológicos*, 15(1), 31-46. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.18566/infpsicv15n1a02>

- Cladellas, R., Clariana, M., Gotzens, C., Badia, M., & Dezcallar, T. (2015). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 53-59. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235139639007.pdf>
- Codina, N., Pestana, J., Castillo, I., & Balaguer, I. (2016). «Ellas a estudiar y bailar, ellos a hacer deporte»: Un estudio de las actividades extraescolares de los adolescentes mediante los presupuestos de tiempo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 233-242. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000100021
- Czesli, F., & Murzi, D. (2018). Humildes, trabajadores y sacrificados. Treinta años de desplazamientos en las representaciones de serfutbolista en Argentina. *Revista de Antropología y Arqueología*, 30, 65-84. doi:<https://dx.doi.org/10.7440/antipoda30.2018.04>
- Fradejas, E., & Espada, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar. *Retos*, 33, 27-33. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Evaluaci%C3%B3n%20de%20la%20motivaci%C3%B3n%20en%20adolescentes%20que%20practican%20deportes%20en%20edad%20escolar.pdf>
- Gallardo, M., Domínguez, M., & González, C. (2019). Inteligencia emocional y conducta agresiva en el deporte ¿Puede inferir la modalidad deportiva y las horas de entrenamiento?. *Retos*, 35, 176-180. Recuperado de <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.66213>
- Giddens, A. (1972). *Emile Durkheim: selected writings*. Cambridge: Cambridge University Press. p.204.
- Giner, I., Navas, L., Holgado, F., & Soriano, J. (2019). Actividad física extraescolar, autoconcepto físico, orientaciones de meta y rendimiento académico. *Journal of Sport Psychology*, 28(2), 107-116. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311130199005.pdf>
- Gonçalves, A., Bernardes, L., Lisboa, T., Coca, L., Vasconcellos, C., & Meireles, T. (2013). Tiempo para el fútbol y la escuela: un análisis de los jóvenes jugadores brasileños de Rio de Janeiro. *Estudios Sociológicos XXXI*, 92, 437-469. Recuperado de https://colmex.userservices.exlibrisgroup.com/view/delivery/52COLMEX_INST/1265007510002716
- González, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: Relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311130199005.pdf>
- Isorna, M., Rial, A., & Vaquero, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos*, 25, 80-84. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732287004.pdf>
- Jiménez, M., Godoy, D., & Godoy, J. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920. doi:<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-3.rmpf>
- López, J., López, L., Serra, F., & Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 275-284. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747013.pdf>
- Martínez, E., López, F., Moral, J., & De la Torre, M. (2014). Estilos educativos familiares e indicadores de actividad física en niños y adolescentes. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 22(1), 97-115. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4689271>
- Maureira, F., Diaz, I., Foos, P. I., Molina, D., Aravena, F., Bustos, C., & Barra, M. (2014). Relación de la práctica de actividad física y el rendimiento académico en escolares de Santiago de Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 15(1), 43-50. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/271328598_Relacion_de_la_practica_de_actividad_fisica_y_el_rendimiento_academico_en_escolares_de_Santiago_de_Chile
- Medina, J., & Reverte, M. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. *Retos*, 35, 54-60. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/64359/40545>
- Merino, A., Arraiz, A., & Sabirón, F. (2017). La Adherencia del entorno familiar en el fútbol Prebenjamín: Un estudio de caso. *Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(1), 139-148. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311148817014.pdf>
- Merino, A., Arraiz, A., & Sabirón, F. (2019). La construcción de la identidad competitiva del niño que practica fútbol prebenjamín. *Journal of Sport Psychology*, 28(1), 89-96. Recuperado de <https://search.proquest.com/openview/853a03066bcd5dc1c2bd74b80e8f54b8/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4385535>
- Merino, A., & Berbegal, A. (2021). Implicaciones formativas de la atribución causal del resultado en el fútbol escolar. *Retos*, 42, 557-566. Recuperado de <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87463>
- Molina, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100006#:~:text=Los%20datos%20basados%20en%20ANOVAs,a%20la%20ansiedad%20experimentaron%20una
- Muñoz, I., Hernández, R., & Torres, G. (2019). Influencia del nivel educativo del progenitor sobre la práctica de actividad física en estudiantes de educación infantil. *Journal of Sport and Health Research*, 11(2), 161-170. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/80857/0>
- Navarrón, E., Godoy, D., Vélez, M., Ramírez, M., & Jiménez, M. (2017). Implementación de una intervención psicológica en fútbol base, satisfacción subjetiva de los deportistas y experiencias de pasión, competencia percibida y compromiso deportivo en relación con la intención de práctica futura. *Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(1), 59-69. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311148817006.pdf>

- Oliveira, M. (2011). O que está em jogo no jogo? Reflexões sobre a transformação do futebol em um grande negócio. *comunicação, mídia e consumo*, 8(21), 53-65. Recuperado de <http://revistacmc.espm.br/index.php/revistacmc/article/viewFile/210/207>
- Orellana, N., Mujica, F., & Concha, R. (2018). Promoción a bebidas alcohólicas en el deporte. El razonamiento moral de estudiantes entre 16 y 17 años. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2, 1-14. Recuperado de <https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticaivalores.com/index.php/dilemas/article/view/433/474>
- Ortiz, M., & Ortiz, M. (2018). Factores de riesgo en adicciones y su relación con actividades deportivas y recreativas. *Retos*, 34, 71-79. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.56501>
- Pielichaty, H. (2018). Identity salience and the football self: a critical ethnographic study of women and girls in football. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 527-542. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/2159676X.2018.1549094>
- Pineda, H., Morquecho, R., Fernández, R., & González, J. (2018). Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar, y afectos en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 113-123. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000200009&lng=es&nrm=iso
- Plaza, D., Reverter, J., Jové, M., & Mayolas, M. (2012). Influencia de los técnicos en el deporte extraescolar. El caso de la ciudad de Torreveja. *Retos*, 22, 76-80. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34590>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). Impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18, 67-75. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J., & Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos*, 22, 19-23. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732288005.pdf>
- Reverter, J., Plaza, D., Jové, M., & Hernández, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torreveja (Alicante). *Retos*, 25, 48-52. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732291010>
- Rojas, P. (2018). Deportes e ídolos deportivos un estudio de caso con niños cordobeses de primaria. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23(246), 1-13. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/122/413>
- Rosa, A., García, E., & Carrillo, P. (2019). Capacidad aeróbica y rendimiento académico en escolares de educación primaria. *Retos*, 35, 351-354. Recuperado de <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.66769>
- Ruiz, A., Ruiz, J., Torre, M., Latorre, P., & Martínez, E. (2016). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes. *Retos*, 35, 208-212. Recuperado de *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48, 42-50. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.005>
- Ruiz, A., De la Torre, M., Suárez, S., & Martínez, E. (2019). Apoyo hacia la actividad física y rendimiento académico independientemente del estatus socioeducativo parental. *Retos*, 35, 208-212. Recuperado de <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.60545>
- Sánchez, B., & Andreo, M. (2015). Influencia de la práctica de actividad física extraescolar en el rendimiento académico de jóvenes escolares. *Revista digital de educación física*, 6(35), 28-35. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/278025371_Influencia_de_la_practica_de_actividad_fisica_extraescolar_en_el_rendimiento_academico_de_jovenes_escolares
- Sánchez, P., Pulido, J., Amado, D., Leo, F., Sánchez, D., & González, I. (2015). Perfiles de comportamiento de los padres en el deporte y su relación con los procesos motivacionales de sus hijos. *Motricidade*, 11(2), 129-142. doi:<http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3777>
- Soares, J., Aranha, A., & Antunes, H. (2013). Relação entre os setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar. *Motricidade*, 9(3), 3-11. doi:10.6063/motricidade.9(3).27
- Tárrega, J., Alguacil, M., & Parra, D. (2018). Análisis de la Motivación Hacia la Práctica de Actividad Física Extraescolar en Educación Secundaria. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 8(3), 259-280. doi:10.17583/remie.2018.3754
- Teques, P., & Serpa, S. (2013). Envolvimento parental no desporto: Bases conceptuais e metodológicas. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 533-539. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/268222083_Envolvimento_parental_no_desporto_Bases_conceptuais_e_metodologicas_Parental_involvement_in_sport_The_conceptual_and_methodological_cornerstones
- Tuero, C., Zapico, B., & González, R. (2012). Deporte en edad escolar y agentes sociales: estudio preliminar sobre la relación entre familia, monitores y deportistas en la provincia de León. *Retos*, 21, 34-37. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i21.34601>
- Usán, P., Salavera, C., Murillo, V., & Álvarez, J. (2017). Creencias y percepciones del éxito en futbolistas adolescentes. Diferencias entre categorías deportivas y posición clasificatoria. *Retos*, 31, 207-211. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/48956/32164>
- Valdes, P., & Yanci, J. (2016). Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. *Retos*, 30, 64-69. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345744747012>
- Valdivielso, M., García, R., Navarro, M., López, E., Brito, E., & Ruiz, J. (2012). Compromiso de los adolescentes de Canarias con un estilo de vida físicamente activo y saludable. *Retos*, 21, 30-33. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732287006>