

Artículo de revisión

Recibido: 21-06-2025 - Aceptado: 04-08-2025 - Publicado: 06-08-2025

Más allá del movimiento: Repensar la actividad física como agente educativo integral

Reinaldo Ramírez Ramírez ¹

Resumen

Este artículo de revisión examina la relación entre actividad física y rendimiento académico desde una perspectiva pedagógica, inclusiva y contextual. Basándose en evidencias empíricas y teóricas, aborda tres aspectos fundamentales: los beneficios neurocognitivos y socioemocionales de la práctica regular de ejercicio, los riesgos asociados a una actividad excesiva o competitiva, y los desafíos para incorporar de manera significativa la educación física en el currículo escolar. La metodología implementada es cualitativa, específicamente una revisión bibliográfica, seleccionando intencionalmente las fuentes mediante cuatro criterios de inclusión. Además, se emplea una rejilla de consignación informativa que facilita un trabajo sistemático de recopilación y análisis de la información.

Los resultados evidencian que la práctica regular de ejercicio mejora funciones cognitivas, bienestar emocional y rendimiento académico, gracias a mecanismos neurobiológicos. Es necesario planificar la actividad física de manera equilibrada, para evitar efectos negativos o adversos. También resulta importante, impulsar una transformación pedagógica que sea inclusiva y flexible, orientada hacia una educación integral que reconozca el valor de la pedagogía corporal dentro del currículo escolar.

Palabras clave: Actividad física, rendimiento académico, inclusión educativa, psicomotricidad, diversidad corporal.

¹ Magister en Educación desde la Diversidad. Docente de la Institución Educativa Escuela Normal Superior de Gigante, Huila, Colombia. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9235-5480>, email: profesangreazul@gmail.com

Beyond Movement: Rethinking Physical Activity as a Comprehensive Educational Agent

Abstract

This review article examines the relationship between physical activity and academic performance from a pedagogical, inclusive, and contextual perspective. Based on empirical and theoretical evidence, it addresses three fundamental aspects: the neurocognitive and socio-emotional benefits of regular exercise, the risks associated with excessive or competitive activity, and the challenges to meaningfully incorporate physical education into the school curriculum. The methodology implemented is qualitative, specifically a bibliographic review, intentionally selecting the sources through four inclusion criteria. In addition, an information recording grid is used to facilitate systematic work of information collection and analysis.

The results show that regular exercise improves cognitive functions, emotional well-being, and academic performance, thanks to neurobiological mechanisms. It is necessary to plan physical activity in a balanced way to avoid negative or adverse effects. It is also important to promote an inclusive and flexible pedagogical transformation, oriented toward a comprehensive education that recognizes the value of body pedagogy within the school curriculum.

Keywords: Physical activity, academic performance, educational inclusión, psychomotricity, body diversity.

Para Além do Movimento: Repensar a Atividade Física como Agente Educativo Integral

Resumo

Este artigo de revisão examina a relação entre atividade física e desempenho acadêmico de uma perspectiva pedagógica, inclusiva e contextual. Com base em evidências empíricas e teóricas, aborda três aspectos fundamentais: os benefícios neurocognitivos e socioemocionais do exercício regular, os riscos associados à atividade excessiva ou competitiva e os desafios de incorporar significativamente a educação física ao currículo escolar. A metodologia implementada é qualitativa, especificamente uma revisão bibliográfica, selecionando intencionalmente as fontes por meio de quatro critérios de inclusão. Além disso, uma grade de registro de informações é usada para facilitar o trabalho sistemático de coleta e análise de informações.

Os resultados mostram que a prática regular de exercícios físicos melhora as funções cognitivas, o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico, graças a mecanismos neurobiológicos. É necessário planejar a atividade física de forma equilibrada para evitar efeitos negativos ou adversos. Também é importante promover uma transformação pedagógica inclusiva e flexível, voltada para uma educação integral que reconheça o valor da pedagogia corporal no currículo escolar.

Palavras chave: Atividade física, desempenho acadêmico, inclusão educacional, psicomotricidade, diversidade corporal

Introducción

Este artículo forma parte de un estudio doctoral realizado con el propósito de profundizar en la comprensión de la relación entre el ejercicio físico y los procesos cognitivos desde una perspectiva integral. Rodríguez et al. (2024) expresan que, aunque tradicionalmente el ejercicio físico ha sido asociado con el cuidado del cuerpo y el bienestar somático, desde el campo de la educación contemporánea es necesario analizarlo más allá de la visión biomédica. Desde un enfoque holístico, resulta fundamental analizar la actividad física como un proceso que integra interacciones corporales vinculadas a funciones cognitivas y a construcciones sociales del aprendizaje. Diversos estudios han demostrado que la práctica habitual de actividad física favorece la plasticidad cerebral y fortalece funciones ejecutivas como la memoria de trabajo, la atención selectiva y la flexibilidad cognitiva, gracias a mecanismos como el aumento de la neurogénesis y la liberación de factores neurotróficos (Muntaner et al., 2021; Torres et al., 2022). Esto sugiere que la relación entre la actividad física y el rendimiento académico puede estar mediada por la aptitud física general y el desarrollo de funciones ejecutivas (Muntaner-Mas et al., 2022).

Se concibe a la actividad física como cualquier movimiento generado por la contracción muscular que eleve el gasto energético por encima del nivel de reposo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Este concepto tiene en cuenta a los ejercicios estructurados como programas deportivos y rutinas de entrenamiento. Como también actividades informales, las cuales son caminar, jugar, bailar, entre otras. En el contexto escolar, dicha amplitud permite reconocer la dimensión formativa de la actividad física: además de mantener la salud física y emocional, debido a que facilita el desarrollo de la

autorregulación, la resiliencia y fortalece las habilidades sociales (Guimarães et al., 2023; Vallejo & Jiménez, 2022).

El rendimiento académico debe concebirse como un fenómeno complejo que trasciende la mera cuantificación de notas y tasas de aprobación. Desde una perspectiva crítica, se integra tanto la dimensión numérica con valores de calificaciones, índices de acreditación, como en aspectos cualitativos que reflejan el pensamiento autónomo, la motivación interna y el grado de implicación del estudiante en su proceso formativo (Taveras Pichardo, 2022). Esta visión integrada reconoce que la excelencia escolar no se limita al producto evaluativo, sino que emerge de la interacción constante entre los aprendizajes adquiridos y las actitudes, valores y estrategias que el sujeto despliega en su práctica académica.

Asimismo, al adoptar un enfoque holístico, el rendimiento se sitúa en la convergencia de procesos cognitivos, emocionales y conductuales en diálogo con el contexto educativo y los estilos de vida particulares de cada alumno (Hasanov et al., 2021). De esta manera, factores como la organización del tiempo, los hábitos de estudio, el bienestar emocional y la calidad de los entornos de aprendizaje se convierten en elementos tan determinantes como las competencias intelectuales formales. Reconocer esta interdependencia permite repensar las evaluaciones y las intervenciones pedagógicas, orientándolas hacia el fortalecimiento de las capacidades metacognitivas, la autorregulación emocional y la construcción de entornos de apoyo que favorezcan trayectorias de éxito más equitativas y significativas.

A lo largo de este artículo se abordarán tres ejes de reflexión, que hacen parte del proceso investigativo doctoral ya mencionado. En primer lugar, se analizará cómo la actividad física potencia funciones cognitivas y habilidades socioemocionales claves para el éxito escolar. En segundo lugar, se discutirá el impacto de una práctica desregulada o desproporcionada sobre el rendimiento académico, especialmente en estudiantes atletas. Finalmente, se examinarán los desafíos estructurales y pedagógicos que enfrenta la educación física en su integración curricular, desde una mirada que reconozca la diferencia, la equidad y la diversidad como principios rectores de la acción educativa.

Metodología

El presente artículo corresponde a una revisión bibliográfica de carácter cualitativo, orientada a examinar de manera crítica la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, desde una perspectiva pedagógica, inclusiva y contextual. Este tipo de revisión permite integrar hallazgos empíricos y desarrollos conceptuales provenientes de distintas tradiciones

investigativas, con el propósito de construir un marco interpretativo amplio y argumentado sobre el fenómeno de interés (López & García, 2019). En este sentido, la síntesis informativa expone evidencias teóricas y empíricas sobre la actividad física como agente educativo integral, abordando aspectos pedagógicos e inclusivos que se relacionan con el rendimiento académico y aspectos socioemocionales en la población estudiantil.

La selección del material documental se realizó mediante un muestreo intencionado, considerando cuatro criterios principales: (i) pertinencia temática en relación con el objeto de estudio; (ii) publicación en revistas científicas indexadas en bases de datos reconocidas (tales como Scopus, Web of Science, SciELO, ERIC, Dialnet y ProQuest ResearchGate); (iii) claridad metodológica en la exposición de los resultados; y (iv) vigencia de los estudios, limitando la búsqueda a documentos publicados entre los años 2020 a 2024, con el fin de que la información recopilada sea actualizada, salvo aquellos textos de referencia teórica cuya inclusión fuera justificada por su relevancia fundacional.

Asimismo, se diseñó una rejilla de elaboración propia, organizada por columnas, con el propósito de agilizar y optimizar el procedimiento de consignación de información. Esta herramienta permitió clasificar los documentos según criterios como autor, año, continente, población y aportes destacados, facilitando así el análisis crítico y la integración de los hallazgos. Este recurso ayuda al análisis crítico que evalúa su pertinencia. Producto de ello emergen tendencias de los estudios desde la cuales se elabora una narrativa integradora en función del presente artículo acorde a su finalidad (López & García, 2019).

Estado del arte

Para llevar a cabo esta revisión, se realizó la selección del material documental considerando cuatro criterios principales: (i) pertinencia temática en relación con el objeto de estudio; (ii) publicación en revistas científicas indexadas en bases de datos reconocidas (tales como Scopus, Web of Science, SciELO, ERIC, Dialnet y ProQuest ResearchGate), (iii) claridad metodológica en la exposición de los resultados; y (iv) vigencia de los estudios, limitando la búsqueda a documentos publicados entre los años 2020 a 2024. También se tuvo en cuenta que los estudios actualizados, permiten trabajar con evidencia reciente y relevante, lo cual permite: nuevos y actualizados enfoques metodológicos, además, los resultados se puedan

aplicar a actuales y nuevos contextos educativos y los estudios realizados después de la pandemia, permiten obtener resultados acordes a la realidad vivida pos-pandemia. La recopilación de estudios relevantes arrojó un total de 31 publicaciones seleccionadas para este análisis. De ellas, 16 corresponden a investigaciones realizadas en América, 9 en Europa, 4 en Asia, 1 en Oceanía y 1 perteneciente a una organización internacional; para mostrar una clasificación clara, los hallazgos se agruparon en tres ejes temáticos principales: (1) Beneficios neurocognitivos y socioemocionales, de la actividad física, (2) Riesgo de una práctica física desregulada o competitiva y (3) Desafíos estructurales y pedagógicos de integración de la educación física y el currículo escolar.

Tabla 1. Hallazgos, beneficios cognitivos

Eje temático	Autores (Año)	País	Población	Hallazgos principales
Beneficios neurocognitivos y socioemocionales	Muntaner-Mas et al. (2021, 2022), Ilić et al. (2024), Howie et al. (2020), Ávila et al. (2021), Huang et al. (2020), Cerón et al. (2023), Galeano et al. (2024), García, et al. (2024), Hasanov, et al (2021), Torres et al. (2022), Martínez et al. (2020)	España, Serbia, Australia, México, Taiwán, Perú, Reino Unido, Azrbaiyán, Ecuador, Chile.	Escolares adolescentes y universitarios	La actividad física mejora funciones ejecutivas, condición física y rendimiento académico; efectos más notorios en poblaciones con dificultades de aprendizaje.
	Vallejo & Jiménez (2022), Guimarães et al. (2023), Vega & Risoto (2020), Veliz (2023)	España, Venezuela	Secundaria y preescolar	Aumenta autoestima, autoconcepto, bienestar emocional, e impulsa aprendizajes integrales desde la infancia.

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 1, sintetiza los hallazgos correspondientes a la categoría de beneficios cognitivos, en los cuales se halló una notable coherencia empírica, que respalda el valor formativo e integral de la actividad física. Los estudios analizados permiten sostener, con fundamento, que la práctica regular de ejercicio físico actúa como un modulador neurocognitivo de alta eficacia, ya que permite fomentar procesos como la neurogénesis, la sinaptogénesis y la activación de factores neurotróficos, entre ellos la dopamina y la serotonina. Dichos mecanismos neurobiológicos, inciden directamente en la mejora de funciones ejecutivas clave, tales como la memoria operativa, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva (Muntaner-Mas et al., 2021; Huang et al., 2020).

La repercusión de estos procesos en el ámbito académico resulta significativa, no únicamente por su efecto en la mejora de las capacidades cognitivas,

sino también por su contribución a la consolidación de una arquitectura neuronal más sólida, que favorece los procesos de aprendizaje (Ilić et al., 2024). Este impacto se intensifica particularmente en contextos de vulnerabilidad cognitiva o en estudiantes con dificultades de aprendizaje, circunstancia que posiciona la actividad física como una herramienta pedagógica estratégica en la promoción de la equidad educativa.

De manera paralela, se identifican efectos relevantes sobre variables de índole psicoafectiva como la autoestima, el autoconcepto, la motivación académica y la resiliencia emocional, las cuales operan como factores mediadores del rendimiento escolar y se constituyen en garantes de una experiencia educativa integral y significativa (Guimarães et al., 2023; Vega & Risoto, 2020). De este modo, la actividad física puede comprenderse como una práctica formativa que articula cuerpo, mente y emoción en una lógica pedagógica orientada hacia la humanización del proceso educativo.

Cabe destacar que investigaciones recientes como las de Galeano et al., (2024) y Veliz, (2023), advierten que los beneficios descritos no se distribuyen de forma uniforme en todas las poblaciones, ya que están mediados por variables como el género, la etapa del desarrollo y las trayectorias escolares individuales. Este hallazgo obliga a diseñar propuestas educativas sensibles a la diversidad, que asuman la heterogeneidad como un principio estructurante de toda intervención.

Es así como los hallazgos de las investigaciones consultadas constituyen el corpus empírico disponible, el cual respalda la consideración de la actividad física como una estrategia educativa de alto impacto, con capacidad comprobada para fortalecer las bases cognitivas del aprendizaje, promover el desarrollo emocional y facilitar el éxito académico en los distintos niveles del sistema escolar. Luego de identificar los beneficios que tiene la práctica de la actividad física, pasamos a ver los riesgos que trae una práctica desproporcionada y las consecuencias en el ser humano.

Tabla 2. Hallazgos, Riesgos de una práctica física desregulada.

Eje temático	Autores (Año)	País	Población	Hallazgos principales
Riesgos de una práctica física desregulada o competitiva	Turner et al. (2020), Pacheco (2023), Jakiwa et al. (2022), Niehues et al. (2022), Yurkymenko (2021), Taveras (2022)	EE.UU., Ecuador, Malasia, Alemania	Estudiantes atletas	El exceso de entrenamiento afecta sueño, motivación y rendimiento; requiere equilibrio entre deporte y estudio.

Fuente: Elaboración propia.

En contraste con los beneficios ampliamente documentados de la actividad física moderada, la tabla que se presenta a continuación sistematiza una serie de investigaciones que advierten sobre las consecuencias adversas, derivadas de una práctica deportiva excesiva o desregulada. Entre los efectos más notables se encuentran las alteraciones significativas en los ciclos de sueño, la aparición de fatiga crónica, una disminución progresiva de la motivación hacia las actividades académicas y un impacto negativo en el estado emocional de los estudiantes (Turner et al., 2020; Niehues et al., 2022). Estos fenómenos, lejos de constituir manifestaciones episódicas o aisladas, se han notado como un patrón estructural de conflicto entre las altas demandas impuestas por la práctica deportiva de competencia y los requerimientos propios del desempeño escolar, especialmente en contextos donde la dimensión académica es subordinada frente a la identidad atlética de los sujetos.

Adicionalmente, se ha identificado que la construcción de una identidad atlética sobredimensionada, es decir, aquella en la que el estudiante se autodefine exclusivamente a partir de su rendimiento deportivo; tiende a restringir el desarrollo integral del individuo, debilitando su vínculo con el entorno académico e interfiriendo en la consolidación de un proyecto de vida plural y equilibrado (Yukhymenko, 2021). Esta dinámica revela fallas sistémicas en las instituciones educativas, especialmente en su capacidad para promover la formación de identidades múltiples y flexibles, que armonicen las dimensiones corporal, afectiva e intelectual del sujeto.

La carencia de un acompañamiento psicoeducativo que sea integral y continuo acentúa esta dicotomía entre el éxito académico y el deportivo, reproduciendo esquemas de exclusión que invisibilizan los costos emocionales que impone el alto rendimiento atlético (Pacheco, 2023). Por tanto, se vuelve indispensable reconfigurar los marcos institucionales, de forma que se garantice un equilibrio formativo y se habiliten estrategias de intervención que consideren las necesidades emocionales, cognitivas y físicas de los estudiantes-deportistas, desde una perspectiva de equidad y bienestar educativo. Después de saber las posibles consecuencias de una actividad física desregulada, veamos que desafíos debe enfrentar la educación física frente a las barreras impuestas por el sistema educativo.

Tabla 3. Hallazgos, desafíos

Eje temático	Autores (Año)	País	Población	Hallazgos principales
Desafíos estructurales y pedagógicos de integración	Parra et al. (2024), Rodríguez et al. (2024), Paredes et al. (2023), Feilberg & Vaccari (2024), García et al. (2024), Salcedo et al. (2024)	Colombia, México, Chile, Ecuador, Perú	Docentes, responsables políticos, estudiantes	La educación física enfrenta barreras de infraestructura, exclusión y visión marginal. Se necesita inclusión curricular y cambio pedagógico.

Fuente: Elaboración propia.

En línea con las categorías anteriores, se hallaron los estudios reunidos en esta sección, los que revelan la persistencia de una tensión estructural y cultural profundamente arraigada en el sistema educativo, a pesar de la sólida evidencia que respalda su valor formativo, la educación física continúa siendo relegada, a una posición marginal dentro del currículo escolar, percibida como una asignatura de carácter accesorio, prescindible, que no evalúa el ICFES y subordinado. Esta situación responde, en gran medida, a la hegemonía histórica de un paradigma pedagógico, centrado en el desarrollo cognitivo y académico tradicional, el cual ha minimizado sistemáticamente, la relevancia del cuerpo como agente de conocimiento. A ello se suman limitaciones de tipo infraestructural, resistencias ideológicas en la cultura escolar y una escasa preparación docente, en pedagogías corporales contemporáneas (Parra et al., 2024; Rodríguez et al., 2024).

Las consecuencias de esta exclusión no son neutras: impactan de forma desproporcionada, a grupos estudiantiles históricamente invisibilizados o vulnerabilizados, entre ellos las personas con discapacidad, las niñas y adolescentes, así como los jóvenes pertenecientes a contextos rurales, o afectados por condiciones de pobreza. En estos escenarios, la carencia de espacios accesibles, la inexistencia de materiales adaptados y la ausencia de estrategias pedagógicas inclusivas, refuerzan la reproducción de desigualdades estructurales, tanto en el plano educativo como en el acceso a prácticas formativas significativas (Paredes et al., 2023; García et al., 2024).

Aunado a ello, los estudios evidencian, que la escasa articulación entre la educación física y otras disciplinas escolares impide su consolidación como un eje transversal de aprendizaje, capaz de activar dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y éticas. En este sentido, la convergencia de hallazgos apunta a que la transformación requerida, no se limita a una reestructuración metodológica, sino que exige una reconfiguración profunda, del marco institucional que sostiene el acto educativo. Ello implica repensar los tiempos escolares, flexibilizar las estructuras horarias, redistribuir los espacios de aprendizaje y redefinir el rol del docente, como un facilitador de experiencias psicomotrices culturalmente significativas, capaces de integrar lo corporal, lo emocional y lo intelectual como dimensiones indisolubles del aprendizaje integral.

Fundamento teórico

Diversidad, formación y prácticas inclusivas

La educación física, entendida como espacio formativo integral, demanda una comprensión amplia de la diversidad que trascienda las categorías tradicionales. En esta línea, (González, 2016, 2024) propone una noción de diversidad que abarca dimensiones epistémicas, digitales, metafísicas y afectivas, lo cual obliga a repensar las lógicas pedagógicas tradicionales y sus formas de nombrar y organizar la alteridad. La propuesta del autor va más allá del reconocimiento superficial de la diferencia, al sugerir que “habitar la diversidad” implica construir nuevas gramáticas para pensar, sentir y actuar lo educativo. Este enfoque se complementa con la noción de “transjuventudes posmodernas digitales” (González & Pineda, 2024), que exige lenguajes pedagógicos flexibles y abiertos a subjetividades tecnológicas, así como con la idea de la escucha activa como fundamento ético para reconocer lo otro en su complejidad (Vélez & González, 2023)

Formar docentes en clave de inclusión requiere superar la visión protocolaria y normativa de la diversidad. Sobarzo (2022), en una sistematización de experiencias formativas en educación física, demuestra que la inclusión debe integrarse transversalmente en el currículo, mediante metodologías como el aprendizaje-servicio, la retroalimentación formativa y el aprendizaje basado en problemas. Estas estrategias situadas permiten que los futuros docentes interactúen directamente con poblaciones diversas, principalmente en contextos de educación especial, propiciando aprendizajes experienciales que transforman no solo la práctica pedagógica, sino también la actitud frente a la diferencia. A través de portafolios reflexivos y evaluación continua, los estudiantes transitan de la inseguridad inicial a una comprensión crítica de sus propias limitaciones y potencialidades para enseñar desde una pedagogía inclusiva.

De tal manera la experiencia formativa, sin embargo, debe ser complementada con diagnósticos sistemáticos de necesidades reales en el campo educativo. Miranda et al. (2025), mediante una encuesta validada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], identificaron que, aunque los docentes de educación física muestran disposición hacia la inclusión, persisten importantes vacíos en el manejo de tecnologías adaptativas, en la planificación diferenciada y en la flexibilización de tiempos e intensidades para estudiantes con discapacidad. La investigación revela que la capacitación continua y la actualización profesional son condiciones indispensables para garantizar prácticas inclusivas coherentes con los desafíos del aula diversa, lo que requiere fortalecer la formación en recursos didácticos, tecnología educativa y trabajo colaborativo con especialistas y familias.

Una de las contribuciones más relevantes de González (2016) radica en su apuesta por transformar el lenguaje educativo. Mediante la creación de neologismos como *diverser*, *corazonar* o *lenguajear*, el autor propone expandir el campo semántico desde el cual se conciben las corporalidades y las experiencias motrices. Esta propuesta es particularmente útil para el campo de la educación física, históricamente centrado en un modelo biomédico del cuerpo y del rendimiento. Al incorporar estos lenguajes alternativos, el acto pedagógico se resignifica como una práctica afectiva, creativa y liberadora que no reproduce estándares atléticos normativos, sino que acoge trayectorias corporales diversas en tanto portadoras de valor formativo.

Por su parte, la escucha, en tanto práctica epistemológica y política, es un eje central para la construcción de comunidades educativas inclusivas. Según González (2016), las “sorderas institucionales” impiden el reconocimiento de saberes situados y producen formas sistemáticas de exclusión simbólica. En este sentido, educar desde la inclusión implica no solo diseñar actividades adaptadas, sino también aprender a escuchar a estudiantes cuyas corporalidades, historias y modos de aprender desbordan las matrices hegemónicas. La formación docente debe, por tanto, incorporar espacios reflexivos en los que se aprenda a silenciar prejuicios, a cuestionar lo normativo y a reconocer que la inclusión es también un proceso de descolonización del lenguaje y del saber.

Finalmente, la inclusión requiere condiciones institucionales y estructurales que acompañen las transformaciones pedagógicas. Tanto Sobarzo (2022) como Miranda et al. (2025) coinciden en señalar que, sin infraestructura accesible, materiales adaptativos, equipos interdisciplinarios y liderazgo institucional, los esfuerzos individuales de los docentes se ven limitados. La formación en educación física debe, por tanto, integrar el trabajo en red con familias, directivos y profesionales de apoyo, el uso de tecnologías inclusivas y la implementación de políticas claras que garanticen la equidad en la experiencia educativa. Solo así la diversidad dejará de ser un problema para resolver y pasará a ser, como proponen estos autores, un principio fundante de la práctica educativa contemporánea.

La actividad física como potenciador de las funciones cognitivas y socioemocionales

La actividad física no solo impacta la dimensión corporal, sino que también constituye un poderoso catalizador de funciones cognitivas superiores. Diversas investigaciones evidencian que la práctica regular de ejercicio

favorece procesos como la memoria de trabajo, la atención sostenida, la flexibilidad cognitiva y la velocidad de procesamiento (Muntaner-Mas et al., 2021; Howie et al., 2020). Estas funciones, indispensables para el éxito escolar, se ven optimizadas mediante los efectos neurobiológicos del ejercicio, como el aumento de la neurogénesis, la sinaptogénesis y la regulación de neurotransmisores implicados en la motivación y la concentración. Estos procesos, a su vez, generan un entorno neurofuncional más propicio para el aprendizaje, al favorecer una mayor conectividad neuronal, facilitar la consolidación de nuevas redes sinápticas y mejorar la eficiencia en la transmisión de información, lo cual repercute directamente en una mejor asimilación, retención y aplicación del conocimiento adquirido. Incluso en poblaciones con capacidades diversas de aprendizaje se han observado mejoras significativas en funciones ejecutivas tras intervenciones breves de ejercicio aeróbico (Huang et al., 2020).

En paralelo, la actividad física fortalece variables socioemocionales que inciden de forma indirecta en el rendimiento académico. La mejora de la autoestima, la percepción de competencia, la motivación intrínseca y el manejo del estrés son efectos ampliamente documentados (Guimarães et al., 2023; Vallejo & Jiménez, 2022). Estas variables no solo potencian el compromiso y la perseverancia escolar, sino que también fomentan un sentido de bienestar integral que favorece trayectorias educativas más exitosas y resilientes. Así, se configura un modelo de interacción compleja donde el cuerpo, la mente y las emociones se retroalimentan en el proceso de aprendizaje. De igual manera se ha observado que los niveles de estrés académico varían significativamente según el sexo, lo que exige estrategias diferenciadas en la implementación de programas físicos escolares (Galeano-Rojas et al., 2024).

Además, la práctica sistemática del ejercicio puede prevenir el deterioro cognitivo temprano y fomentar hábitos mentales saludables. En edades escolares, estos efectos se traducen en una mayor capacidad de concentración durante las clases, mejor gestión del tiempo de estudio y mayor eficiencia en la resolución de tareas académicas. Como destacan Ilić et al. (2024), los adolescentes con niveles regulares de actividad física muestran un rendimiento superior en pruebas estandarizadas de comprensión lectora y razonamiento lógico, en comparación con sus pares sedentarios. En estudiantes universitarios, el nivel de condición física también se asocia positivamente con el rendimiento académico global (Zhai et al., 2020).

Por otro lado, el vínculo entre movimiento y cognición se refuerza en escenarios de aprendizaje activo. La incorporación de pausas activas, dinámicas corporales y ejercicios motrices en las clases tradicionales

permite no solo oxigenar el cuerpo, sino también mejorar la retención del conocimiento y reducir la fatiga mental (Gómez, 2020; Silva et al., 2021). Este enfoque multisensorial de la enseñanza promueve estilos de aprendizaje más dinámicos y participativos, especialmente efectivos en estudiantes con necesidades educativas específicas o dificultades de atención (Paredes et al., 2023).

Finalmente, no puede dejarse de lado el bienestar emocional derivado de la práctica física, ya que el ejercicio también actúa como un recurso protector frente al riesgo de abandono o fracaso escolar. La actividad física al ofrecer un espacio de liberación emocional y cohesión social contribuye a mitigar la ansiedad y la presión social, generando un sentido de pertenencia y de autocuidado (Veliz, 2023). Bajo esta óptica, el cuerpo en movimiento no es un mero receptor de estímulos, sino una condición activa y necesaria para optimizar el aprendizaje y enriquecer la experiencia escolar desde una perspectiva holística (Salcedo et al., 2024).

Desequilibrios en la práctica física y sus implicaciones para el rendimiento académico

Aunque la literatura científica subraya los beneficios de la actividad física, cuando el ejercicio se torna excesivo o mal dosificado puede incidir negativamente en el desempeño académico. En el caso de los estudiantes que son deportistas de nivel universitario, los programas de entrenamiento intensivo y los calendarios de competencia sobrecargados han demostrado inducir alteraciones en los patrones de sueño generando insomnio o somnolencia diurna, condiciones que tienen una relación negativa con el rendimiento académico (Turner et al., 2020). De igual modo, la asunción de una identidad fuertemente vinculada al rol atlético puede generar afectaciones en el desempeño académico al relegar las responsabilidades estudiantiles, disminuyendo la motivación para el estudio y comprometiendo el alcance de los objetivos educativos (Yukhymenko, 2021).

Estos hallazgos dejan en claro la necesidad de planificar de forma equilibrada las demandas físicas y escolares, sobre todo en adolescentes y jóvenes inmersos en programas de alta exigencia deportiva (Pacheco, 2023). El reto no consiste en limitar la actividad deportiva, se trata de integrarla armónicamente con propósitos formativos, otorgando el mismo valor al descanso, la recuperación y la higiene del sueño que, a la propia práctica deportiva, al tiempo que se fomenta la construcción de identidades múltiples y no únicamente la de la esfera atlética. Estudios realizados en

otros contextos muestran una correlación negativa entre alta participación deportiva y rendimiento académico en ausencia de regulación institucional (Jakiwa et al., 2022).

Asimismo, se ha documentado que las exigencias del deporte de élite pueden generar tensiones familiares y afectar la estabilidad emocional del estudiante. Niehues et al. (2022) señalan que la presión por alcanzar rendimientos competitivos propicia episodios de ansiedad de desempeño y frustración cuando las expectativas no se cumplen, desencadenando un deterioro emocional y de la motivación académica. Este fenómeno resulta particularmente delicado en etapas escolares tempranas, en las que la identidad personal aún está en formación.

Por otra parte, persiste una tensión entre la retórica inclusiva que promueve el deporte escolar y la realidad de los programas de alto rendimiento, que suelen priorizar los resultados por encima del desarrollo integral (Feilberg & Vaccari, 2024). La falta de coordinación entre las áreas deportiva y académica genera solapamientos de horarios, sobrecarga de compromisos y desconexión emocional con el ámbito escolar, factores que pueden incrementar el agotamiento físico y la desmotivación, erosionando gradualmente la calidad del aprendizaje.

Frente a este escenario, resulta imprescindible que las instituciones educativas con programas deportivos de élite implementen rutas de acompañamiento psicoeducativo que supervisen tanto el progreso académico como el bienestar emocional de los estudiantes-deportistas. Una estrecha colaboración entre entrenadores, docentes y orientadores facilitará que la práctica deportiva se conciba no como un sacrificio para el estudio, sino como una experiencia formativa integrada que potencie de manera simultánea el cuerpo y la mente.

Desafíos estructurales y pedagógicos en la integración de la actividad física desde una perspectiva de diversidad y equidad

La incorporación significativa de la actividad física en el currículo escolar enfrenta obstáculos estructurales y pedagógicos que limitan su potencial como agente educativo integral. En numerosos contextos, la distribución desigual de recursos, la falta de infraestructura adecuada y las condiciones socioeconómicas adversas afectan de manera directa el acceso equitativo a programas deportivos y recreativos de calidad. Esta situación impacta con mayor fuerza a poblaciones históricamente marginadas —como estudiantes de zonas rurales, sectores empobrecidos o grupos vulnerables por razones de género, corporalidad o discapacidad—, perpetuando dinámicas de exclusión tanto en lo deportivo como en lo académico (García et al., 2024; Vallejo & Jiménez, 2022).

A estas barreras materiales se suma una concepción curricular anacrónica que aún sitúa a la educación física en una posición marginal, reducida a una función recreativa o compensatoria. Esta visión fragmentada desconoce su valor formativo y su potencial para promover aprendizajes cognitivos, afectivos, sociales y éticos. Superar este paradigma requiere una transformación profunda del proyecto pedagógico institucional, que reconozca el movimiento corporal como una vía legítima y poderosa para la construcción del conocimiento, el desarrollo de la ciudadanía activa y el bienestar integral del estudiantado (Torres et al., 2022; Parra et al., 2024).

El modelo pedagógico tradicional, centrado en el rendimiento técnico y la lógica competitiva, suele excluir a quienes no se ajustan a los estándares atléticos dominantes. Estudiantes con discapacidad, bajo nivel de condición física, dificultades motrices o escasa seguridad corporal son con frecuencia invisibilizados o estigmatizados en los espacios de educación física. Frente a ello, se impone la necesidad de adoptar enfoques inclusivos basados en la psicomotricidad, el juego cooperativo y la adaptabilidad curricular, que atiendan la diversidad de cuerpos, habilidades, historias de vida y formas de expresión (Paredes et al., 2023). Como lo plantea Nieves (2007), la psicomotricidad es clave para el abordaje educativo de estudiantes con necesidades especiales, facilitando tanto su integración como su desarrollo emocional.

Este compromiso con la inclusión exige también una revisión de las creencias pedagógicas que aún privilegian la mente sobre el cuerpo. La pedagogía corporal, lejos de ser complementaria, tiene un impacto comprobado en la formación integral, el desarrollo ético y la salud escolar (Rodríguez et al., 2024). Sin embargo, la escasa formación docente en estas pedagogías impide, en muchos casos, que la actividad física sea valorada como estrategia didáctica transversal. Persisten concepciones dualistas que disocian el pensamiento del movimiento, lo académico de lo expresivo, obstaculizando el desarrollo de propuestas integradoras. Romper con esta dicotomía implica avanzar hacia una cultura pedagógica que articule lo cognitivo, lo emocional y lo corporal como dimensiones interdependientes del aprendizaje.

Las necesidades de rupturas progresivas en el campo de la educación llevan también a considerar el papel de la Inteligencia Artificial IA en el quehacer de un docentes, pero, especialmente frente a la inclusión (Julien, 2024). La razón de dar notoriedad al nexo expuesto previamente, en este caso obedece a cómo la IA puede dotar a la educación física de información ágil en cuanto a las capacidades específicas de sus estudiantes y orientar

el trabajo de educador, con la emergencia de líneas de personalización en cuanto a las experiencias de aprendizaje del estudiantado y reducir los sesgos de manejo ante la diversidad en la práctica deportiva, lo que claramente se sincroniza con los principios de la inclusión (Fernández, 2023).

De esta manera, para que esta transformación sea viable, se requiere una reestructuración profunda del tiempo y el espacio escolar. Las jornadas académicas rígidas, la sobrecarga curricular y la arquitectura escolar centrada en la inmovilidad limitan las oportunidades de movimiento. Promover al menos una hora diaria de actividad física moderada a vigorosa, diversificar los criterios de evaluación, garantizar entornos accesibles y diseñar espacios lúdicos y expresivos no solo constituye una política de bienestar estudiantil, sino también un acto de justicia educativa. En este horizonte, el cuerpo no es un dato biológico para domesticar, sino una realidad viva, situada y diversa, que demanda ser reconocida como centro legítimo del proceso educativo.

Para sintetizar, en los tres subapartados desarrollados anteriormente, (beneficios cognitivos, Riesgos de una práctica física desregulada y desafíos), los fundamentos neurobiológicos, los aspectos socioemocionales y las implicaciones metodológicas se entrelazan en una perspectiva comprehensiva que posiciona la actividad física como un agente educativo integral. Esta postura trasciende las interpretaciones tradicionales al evidenciar que el ejercicio físico incide de manera articulada en el fortalecimiento de las funciones cognitivas superiores, la regulación afectiva y la configuración de entornos pedagógicos dinámicos. En consecuencia, su incorporación no puede limitarse a espacios periféricos del currículo, sino que ha de asumirse como un eje estructurante que contribuye, de forma simultánea, al desarrollo del pensamiento crítico, la construcción de la identidad estudiantil y la consolidación de experiencias de aprendizaje significativas. Tal integración exige un compromiso institucional con la educación inclusiva y la justicia cognitiva, fundamentos que orientan la propuesta pedagógica aquí defendida.

Conclusiones

La revisión evidencia que la actividad física desempeña un papel fundamental como agente potenciador de las funciones cognitivas que inciden directamente en el rendimiento académico y en el bienestar integral de los estudiantes. La práctica regular de ejercicio favorece procesos neurobiológicos como la neurogénesis y la regulación de neurotransmisores, además de fortalecer variables emocionales como la autoestima y la motivación intrínseca. Estos efectos contribuyen a mejorar la concentración, la gestión del estrés y el compromiso escolar, promoviendo trayectorias educativas

más resilientes y significativas desde un enfoque holístico que integra mente, cuerpo y emociones en el proceso de aprendizaje.

No obstante, es importante reconocer que una práctica desregulada o excesiva puede tener efectos contraproducentes en el rendimiento académico, especialmente en estudiantes deportistas de alto rendimiento. La sobrecarga de entrenamiento, el desequilibrio en los tiempos de recuperación y las tensiones emocionales derivadas de la alta exigencia pueden disminuir la motivación, afectar los patrones de sueño y generar episodios de ansiedad. Por ello, resulta imprescindible planificar e integrar la actividad física de manera equilibrada, promoviendo una cultura que valore tanto el descanso como el entrenamiento, y que priorice el bienestar emocional y académico de los estudiantes, en especial en contextos de alta competencia deportiva.

Asimismo, la incorporación de la actividad física en el currículo escolar enfrenta desafíos estructurales y pedagógicos relacionados con la desigualdad en recursos, infraestructura y concepciones tradicionales que relegan su valor formativo. Para avanzar hacia una educación inclusiva y equitativa, es necesario transformar las prácticas pedagógicas, adoptando enfoques que reconozcan la diversidad de cuerpos, habilidades y contextos. La pedagogía corporal, la adaptabilidad curricular y las estrategias inclusivas son esenciales para garantizar la participación activa y significativa de todos los estudiantes, rompiendo con modelos que excluyen o estigmatizan. Esta transformación requiere también una revisión de los espacios y tiempos escolares, promoviendo entornos que favorezcan la movilidad, la creatividad y el desarrollo integral desde una perspectiva de justicia social.

Finalmente, el reconocimiento del cuerpo como centro del proceso educativo plantea la necesidad de repensar las políticas pedagógicas y las prácticas docentes desde una visión integradora, que valore la diversidad y promueva la equidad. La integración efectiva de la actividad física en la educación requiere superar las barreras tradicionales, fomentar la formación en pedagogías corporales y estructurar espacios que faciliten el movimiento y el aprendizaje activo. Solo mediante una reestructuración profunda, que considere lo físico, lo cognitivo y lo emocional, será posible construir una educación más inclusiva, saludable y orientada al desarrollo humano pleno, en la que el cuerpo deje de ser un simple recurso y pase a ser un protagonista activo en la formación integral de los estudiantes.

Referencias

- Arrivillaga, M., Salazar, I., & Gomez, I. (2004). Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 19-36.
- Ávila, J., Méndez, C., Silva, M., & Gómez, Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Cerón, J. D., Marmolejo, W. G., Rojas, D. L. M., & Barona, E. J. F. (2023). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución universitaria: Estudio multicéntrico. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 775-782. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8718467>
- Feilberg, N. B. R., & Vaccari, A. (2024). Políticas educativas y alto rendimiento deportivo. *Revista Andina de Educación*, 7(1), 007111. <https://doi.org/10.32719/26312816.2023.7.1.11>
- Fernández, P. (2023). Inteligencia Artificial y promoción de la Actividad Física. [Conferencia] VII Congreso Internacional en Investigación y didáctica de la Educación Física – ADDIJES. https://www.researchgate.net/publication/369884483_Inteligencia_Artificial_y_promocion_de_la_Actividad_Fisica
- Galeano, D., Cuadros, M., Reyes, B. B. L., Reyna, M. A. C., Farías, C., & Valdivia, P. (2024). Association between Academic Performance, Physical Activity, and Academic Stress in Compulsory Secondary Education: An Analysis by Sex. *Children*, 11(10), 1161. <https://doi.org/10.3390/children11101161>
- García, J. C. G., Vega, V. A. C., Lozano, D. P. S., Torres, C. P. B., & Guerrero, G. F. B. (2024). Educación Física, Deporte y Recreación; Fenómenos Sociales que Influyen en el Rendimiento Académico de los Estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 7531-7542. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9293
- Gómez, F. (2020). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 21(9), 541-552. <https://doi.org/10.1038/s41583-020-0310-0>
- González G, M. A. (2024). Las diversidades y la cuestión de la amistad en mundos exílicos y estados liminales. En González, M. A., y Izquierdo. *Humanismos y diversidades*. 978-84-09-61760-9 (pp.11-53). Editum. Ediciones de la Universidad de Murcia. <https://doi.org/10.6018/editum.3076> <https://publicaciones.um.es/publicaciones/public/obras/ficha.seam?numero=3076&edicion=1>
- González, M. A. G. (2016). Aprender a vivir juntos: Lenguajes para pensar diversidades e inclusiones. *lpecal*.
- González, M. A. G., & Pineda, N. A. F. R. (2024). Cibernética, inteligencia artificial, investigación y descolonización. *Revista Docência E Ciberultura*, 8(3), 01-22. <https://doi.org/10.12957/redoc.2024.74959>
- Guimarães, J. P., Fuentes-García, J. P., González-Silva, J., & Martínez-Patiño, M. J. (2023). Physical Activity, Body Image, and Its Relationship with Academic Performance in Adolescents. *Healthcare*, 11(4), 602. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040602>
- Hasanov, Z., Antoniou, P., Garayev, V., & Suleymanov, E. (2021). The impact of behavioural, cognitive and emotional dimensions of student engagement on student learning: the case of Azerbaijani higher education institutions. *International Journal Of Knowledge And Learning*, 14(1), 10. <https://doi.org/10.1504/ijkl.2021.10037816>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.
- Howie, E. K., Joosten, J., Harris, C. J., & Straker, L. M. (2020). Associations between meeting sleep, physical activity or screen time behaviour guidelines and academic performance in Australian school children. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08620-w>

- Huang, C., Tu, H., Hsueh, M., Chiu, Y., Huang, M., & Chou, C. (2020). Effects of Acute Aerobic Exercise on Executive Function in Children With and Without Learning Disability: A Randomized Controlled Trial. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(4), 404-422. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0108>
- Ilić, T., Stojanović, S., Rančić, D., Jorgić, B. M., Cristian, R. S., Iordan, D. A., Mircea, C. C., Leonard, S., & Onu, I. (2024). Relationship between Physical Activity Levels and Academic Performance in Adolescents from Serbia. *Children*, 11(10), 1198. <https://doi.org/10.3390/children11101198>
- Jakiwa, J., Atan, S. A., Azli, M. S., Rustam, S., Hamzah, N., & Zainuddin, A. A. (2022). The Level of Sports Participation and Academic Success among Malaysian Student-Athletes. *International Journal Of Learning Teaching And Educational Research*, 21(6), 122-137. <https://doi.org/10.26803/ijlter.21.6.8>
- Julien, G. (2024). Cómo la Inteligencia Artificial (IA) impacta la educación inclusiva. Investigación y revisiones educativas 19(6), 95-103. DOI: 10.5897/ERR2024.4404
- López, M., & García, M. (2019). Metodologías de revisión sistemática y narrativa en ciencias sociales. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales*, 15(3), 45-60
- Martínez, A., Sánchez, A., Alfonso, M., Courel, J., & Sánchez, A. (2020). Relación entre el nivel de actividad física, uso de videojuegos y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos del profesorado*, 13 (26), 64-73. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/2900/3366>
- Miranda P., G. M., Sailema T., M., Cueva F., L. M., Monar M., G. C., & Zapata H., M. C. (2023). Promoción de la diversidad en la clase de educación física: un enfoque inclusivo. *Revista InveCom*, 5(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.13731262>
- Muntaner-Mas, A., Martínez-Gómez, D., Piñero, J. C., Fernandez-Santos, J. R., Salmon, J., Veiga, Ó. L., & Esteban-Cornejo, I. (2021). Objectively measured physical activity and academic performance in school-aged youth: The UP&DOWN longitudinal study. *Scandinavian Journal Of Medicine And Science In Sports*, 31(12), 2230-2240. <https://doi.org/10.1111/sms.14036>
- Muntaner-Mas, A., Mazzoli, E., Abbott, G., Mavilidi, M. F., & Galmes-Panades, A. M. (2022). Do Physical Fitness and Executive Function Mediate the Relationship between Physical Activity and Academic Achievement? An Examination Using Structural Equation Modelling. *Children*, 9(6), 823. <https://doi.org/10.3390/children9060823>
- Niehues, M., Gerlach, E., Wendeborn, T., & Sallen, J. (2022). Successful in Sports but Worse in School? Adolescent Student-Athletes' Development of Scholastic Performances. *Frontiers In Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.946284>
- Nieves, Y. F. (2007). Algunas consideraciones sobre psicomotricidad y las necesidades educativas especiales (NEE). *Lecturas: Educación física y deportes*, (108), 29.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Orizano, J. A. P., Ypanaqué, G. Z., & Quedo, L. A. O. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1), 82-92. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
- Pacheco, R. J. P. (2023). Desafíos de los deportistas de alto rendimiento: conciliación entre el entrenamiento y lo académico. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(Especial), 572-577. <https://doi.org/10.56200/mried.v2iespecial.6516>
- Paredes, A. C., Valdés, K. N., Torres, S., Landeros, J., Valdés, G. N., & Soto, J. T. H. (2023). *Inclusión de las Necesidades Educativas Especiales en la clase de Educación Física y Salud*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9002216>

- Parra, M. J. M., De Murzi, F. E., Porras-Ramírez, K. A., & Bolívar-Silva, O. D. (2024). Concepciones docentes sobre educación física para el desarrollo integral del estudiante. *Revista Perspectivas/ Perspectiva*, 9(S1), 160-171. <https://doi.org/10.22463/25909215.4771>
- Rodríguez, C. J. O., Erives, A. I. C., Guerra, S. A. I., Escápita, A. O., & Longoria, R. J. N. (2024). Pedagogía y Didáctica de la Educación Física, su Impacto en la Educación y Salud de la Niñez. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 11058-11079. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13243
- Salcedo, R., Herrera, L., Llanes, L., Poblete, F., & Rodas, V. (2024). Las emociones en el proceso de aprendizaje: revisión sistemática. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 23(51), 253-271. <https://dx.doi.org/10.21703/rexe.v23i51.1991>
- Sobarzo Ruiz, R. (2022). LA FORMACIÓN DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA HACIA LA EDUCACIÓN INCLUSIVA. *Revista Avante De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 47-64. <https://revista-avante.com/index.php/ciencias-sociales/article/view/69>
- Silva, S., et al. (2021). Neurobiological mechanisms underlying exercise-induced cognitive improvements. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 635823. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.635823>
- Taveras Pichardo, L. (2022). Variables cognitivas y afectivas predictivas del rendimiento académico del alumnado universitario. *IJERI International Journal Of Educational Research And Innovation*, 18, 118-131. <https://doi.org/10.46661/ijeri.6189>
- Torres, Á. F. R., Germán, N. E. B., Paucar, J. C. A., Torres, A. C. C., & Gaibor, J. A. G. (2022). *El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8638019>
- Turner, R. W., Vissa, K., Hall, C., Poling, K., Athey, A., Alfonso-Miller, P., Gehrels, J., & Grandner, M. A. (2020). Sleep problems are associated with academic performance in a national sample of collegiate athletes. *Journal Of American College Health*, 69(1), 74-81. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1655027>
- Vallejo, G., & Jiménez, A. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 120-128. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8542830>
- Vega, C., & Risoto, A. (2020). La influencia de la práctica deportiva en el autoconcepto y rendimiento académico en alumnos de secundaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (431), 55 – 67. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/942/770>
- Vélez, S. T., & González, M. A. (2023). Reconocer las diversidades. Prácticas formativas de y no reconcimiento sobre la diversidad. <https://doi.org/10.57173/9786289539837>
- Veliz, L. (2023). Educación física como área curricular potenciadora de los aprendizajes en educación inicial. *Scientiarium*, (1). <https://investigacionuft.net.ve/revista/index.php/scientiarium/article/view/861>
- Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2021). Sport-to-School Spillover Effects of Passion for Sport: The Role of Identity in Academic Performance. *Psychological Reports*, 125(3), 1469-1493. <https://doi.org/10.1177/00332941211006925>
- Zhai, X., Ye, M., Gu, Q., Huang, T., Wang, K., Chen, Z., & Fan, X. (2020). The relationship between physical fitness and academic performance among Chinese college students. *Journal Of American College Health*, 70(2), 395-403. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1751643>

